

## خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی تصنیفات

- |                 |   |
|-----------------|---|
| سختکول          | خواتین کے مسائل                                       |
| توجہات          | رنگ و روشنی سے علاج                                   |
| اسم اعظم        | ایک سو ایک اولیاء اللہ خواجہ تین                      |
| کھتر پانی       | روحانی ڈاک (جلد اول)                                  |
| قلندر شعور      | روحانی ڈاک (جلد دوم)                                  |
| قوس و قزح       | روحانی ڈاک (جلد سوم)                                  |
| روح کی پکار     | روحانی ڈاک (جلد چہارم)                                |
| ہمارے بچے       | اسلامیات (پچھلی جماعت کے لئے)                         |
| حضرت آدمؑ       | اسلامیات (ساتویں جماعت کے لئے)                        |
| اللہ کے محبوب   | تجلیات (اردو، عربی)                                   |
| آواز دوست       | مراثی (اردو، انگلش)                                   |
| خواب اور تعبیر  | شرح لوح و قلم (اردو، انگلش)                           |
| صدائے جرس       | روحانی علاج (اردو، فارسی)                             |
| محبوب بغل میں   | روحانی نماز (اردو، عربی، ہندی)                        |
| معمولات مطلب    | تذکرہ قلندر باہا اولیاء (اردو، ہندی)                  |
| نظریہ رنگ و نور | نبیؐ کی سچائی (اردو، انگلش، پشتو، پنجابی)             |
| شرح رباعیات     | محمد رسول اللہ ﷺ (جلد اول، اردو، انگلش، پنجابی، عربی) |
| ذات کا عرفان    | محمد رسول اللہ ﷺ (جلد دوم)                            |
| احسان و تصوف    | محمد رسول اللہ ﷺ (جلد سوم)                            |
| بڑے بچوں کے لئے | بی اس ایچ اے (اردو، انگلش)                            |

دنیا میں خوش رہنے کا فارمولہ

راہبنا نور عظیمی

## دنیا میں خوش رہنے کا فارمولہ

راہبنا نور عظیمی

دنیا میں  
خوش رہنے کا  
فارمولا

راہما نور عظمیٰ

ناشر

گوشہ ادب فضل الہی مارکیٹ اردو بازار۔

لاہور پاکستان فون: 92-042-7236613

# انتساب

مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی  
خانوادہ سلسلہ عظیمیہ کے نام جن کی تعلیمات یہ ہیں:

- (۱) روحانی بندہ کو خوف اور غم نہیں ہوتا۔
- (۲) جس بندہ کو خوف اور غم نہیں ہوتا وہ اللہ کا دوست ہوتا ہے۔
- (۳) اللہ کا دوست وہ ہوتا ہے جو مخلوق کی خدمت کرتا ہے۔
- (۴) اللہ تعالیٰ کے لیے سب سے زیادہ پسندیدہ عمل یہ ہے کہ وہ اپنی مخلوق کی خدمت کر رہے ہیں۔
- (۵) آسمان ابراہیمؑ ہوتا ہے بادل گر جتے ہیں۔ بجلی چمکتی ہے گرج اور چمک کے ساتھ بارش برتی ہے۔
- (۶) بارش پہاڑوں پر، میدانوں میں، صحراؤں میں کچھڑ اور گندگی کے **محرانوں** ڈھیر پر، نخلستان، ریگستان اور پھولوں پر ہر جگہ برتی ہے۔

نام کتاب	دنیا میں خوش رہنے کا فارمولہ
مصنفہ	راجھا نور عظیمی
طباعت	حامد و قاص پرنٹرز بہار روڈ لاہور
ٹائٹل	ایم کشمیل
کمپوزنگ	ذوالفقار، ضیاء الحسن واسطی
پروف ریڈنگ	اقبال بیگم، کامران باسط
سن اشاعت	نومبر 2005ء
تعداد	500
صفحات	274
ناشر	گوشہ ادب اردو بازار لاہور
قیمت	250/- روپے

## فہرست مضامین

صفحہ نمبر

نمبر شمار

11	..... پیش لفظ	
17	..... ایک عظیم ہستی	
19	..... آغاز	
21	..... خوشی سے واقفیت	-1
21	..... پرنیکل 1	
21	..... کیفیات	
22	..... پیکر 1	
29	..... غور و فکر اور تفکر	-2
29	..... پرنیکل 2	
29	..... کیفیات	
34	..... پیکر 2	
39	..... انسان ناخوش کیوں ہوتا ہے	-3
39	..... پرنیکل 3	
39	..... کیفیات	
40	..... پیکر 3	

147	..... ہر کام میں خوشی کا پہلو	-9
147	..... پر یکینکل 9	
147	..... کیفیات	
148	..... لیکچر 9	
151	..... توبہ، استغفار اور صبر	-10
151	..... پر یکینکل 10	
151	..... کیفیات	
152	..... لیکچر 10	
161	..... فطرت کی پر یکیش	-11
161	..... پر یکینکل 11	
161	..... کیفیات	
167	..... لیکچر 11	
169	..... شیطان کا مشن	-12
169	..... پر یکینکل 12	
169	..... کیفیات	
175	..... لیکچر 12	
181	..... ضمیر کیا ہے؟	-13
181	..... پر یکینکل 13	
181	..... کیفیات	
186	..... لیکچر 13	

51	..... اللہ تعالیٰ کی نعمتیں	-4
51	..... پر یکینکل 4	
51	..... کیفیات	
52	..... لیکچر 4	
63	..... ناخوشی کی وجوہات	-5
63	..... پر یکینکل 5	
63	..... کیفیات	
67	..... لیکچر 5	
77	..... نعمتوں کا شمار	-6
77	..... پر یکینکل 6	
77	..... کیفیات	
84	..... لیکچر 6	
91	..... نعمتوں کا شکر	-7
91	..... پر یکینکل 7	
91	..... کیفیات	
133	..... لیکچر 7	
141	..... شکر ادا کرنے کا طریقہ	-8
141	..... پر یکینکل 8	
141	..... کیفیات	
144	..... لیکچر 8	

255	.....	ارتقاء ، سوچ بچار کا نتیجہ	-19
255	.....	پریکٹیکل 19	
255	.....	کیفیات	
259	.....	لیکچر 19	
265	.....	خوش رہنے کا فارمولا	-20
265	.....	پریکٹیکل 20	
265	.....	کیفیات	
268	.....	لیکچر 20	
274	.....	ہفتہ وار کارکردگی رپورٹ	-21
274	.....	محاسبہ رپورٹ	

195	.....	ضمیر کی ملامت	-14
195	.....	پریکٹیکل 14	
195	.....	کیفیات	
197	.....	لیکچر 14	
205	.....	ضمیر سے رہنمائی	-15
205	.....	پریکٹیکل 15	
205	.....	کیفیات	
206	.....	لیکچر 15	
213	.....	روح کیا ہے؟	-16
213	.....	پریکٹیکل 16	
213	.....	کیفیات	
216	.....	لیکچر 16	
227	.....	اللہ سے دوستی کا ذریعہ	-17
227	.....	پریکٹیکل 17	
227	.....	کیفیات	
230	.....	لیکچر 17	
239	.....	مختاب اللہ	-18
239	.....	پریکٹیکل 18	
239	.....	کیفیات	
250	.....	لیکچر 18	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## پیش لفظ

اللہ تعالیٰ نے چاہا کہ میں پہچانا جاؤں تو اس نے کن فرما کر اپنی محبت خاص سے آدم یعنی نوع انسان کو تخلیق کیا اور اسے کتاب کا علم یعنی علم الاسماء کا علم سکھایا اور ساری کائنات اور کائنات کی تمام انواع یعنی حیوانات، نباتات، جمادات، جنات اور فرشتوں کو اس کے ماتحت کر دیا۔ یہ وہ انسان ہے جسے اللہ تعالیٰ نے اپنا نائب بنا کر اختیارات بھی دے دیئے اور جسے تمام فرشتوں نے بھی سجدہ کیا ہے۔ اس انسان کو اللہ تعالیٰ نے اشرف المخلوقات کا نام دیا ہے۔

**ارشاد** ارشاد باری تعالیٰ کے مطابق انسان کی تخلیق کا مقصد خود کو پہچان کر اللہ کا عرفان حاصل کرنا ہے۔ لیکن جو آج کا انسان ہے اس نے اپنے اس اصل مقام کو بھلا دیا ہے اور جانوروں سے بھی بدتر زندگی گزار رہا ہے۔ لیکن محض زندگی ”گزارنا“ یقیناً مقصدِ حیات نہیں۔ دیکھا جائے تو جانور بھی زندگی بسر کرتے ہیں۔ محنت مزدوری کرتے ہیں۔ بچوں کو جنم دیتے ہیں انہیں پالتے ہیں اور وقت آنے پر مر جاتے ہیں۔ یہی کام انسان بھی کرتے ہیں۔ اس عمل سے انسان کا شرف متعین نہیں ہوتا۔

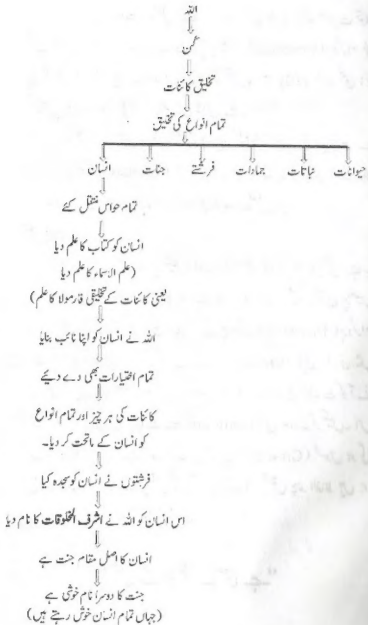
آج کا انسان ہر وقت دکھ اور پریشانیوں میں گھرا ہوا ہے۔ مستقبل کے خوف نے اسے اپنی گرفت میں لے رکھا ہے۔ ہر انسان کو یہ پریشانی ہے کہ پتہ نہیں چل گیا ہو گا، ہر انسان چاہے وہ ایک غریب گھر سے تعلق رکھتا ہو یا ایک کروڑ پتی ہو۔ ہر کوئی ایک ہی بات کہتا ہے کہ میں بہت پریشان ہوں۔ بے سکون ہوں۔ کہیں سکون نہیں ملتا اور اسی دکھ پریشانی، خوف و غم اور بے سکونی کی کیفیت میں وہ ایک دن اس جہاں فانی سے رخصت ہو جاتا ہے۔

عظیم روحانی اسکالر حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے آج کے اس دور میں جہاں ہر طرف دکھ تکلیف اور پریشانیاں ہیں انہوں نے آج کے انسان کو اس خوف و غم اور بے سکون زندگی سے نکال کر ایک نئی زندگی سے متعارف کر دیا ہے۔

یعنی خوشی، سکون، اطمینان اور Time & Space سے آزاد زندگی اور یہی آدم یعنی نوع انسان کا اصل مقام (جنت) بھی ہے۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے یہ بھی بتا دیا ہے کہ آج کا انسان اس مادی دنیا یعنی عالم ناسوت میں رہتے ہوئے کس طرح اپنے اصل مقام یعنی جنت کو حاصل کر سکتا ہے۔ یعنی ہم اسی دنیا میں زندہ رہتے ہوئے کس طرح جنت کی زندگی حاصل کر سکتے ہیں۔

اس سلسلے میں انہوں نے ایک اصول فارمولہ بتا دیا ہے جو کہ Step by Step ایک مکمل پریکٹیکل (Practical) پروگرام ہے۔





مجھے یہ سعادت حاصل ہے کہ لاہور میں پیر و مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے مجھے یہ پریکٹیکل (Practical) پروگرام خود اپنی نگرانی میں کروایا ہے اور میرے ساتھ تقریباً ستر (70) افراد بھی اس پریکٹیکل (Practical) پروگرام میں شامل تھے۔

مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی اجازت سے میں اس پریکٹیکل (Practical) پروگرام کو ایک کتاب کی شکل دے رہی ہوں تاکہ انسان برادری کے اور افراد بھی فائدہ حاصل کریں۔

اہم بات :-

اس کتاب میں جو پریکٹیکل (Practical) پروگرام بتایا گیا ہے یہ صرف ان لوگوں کو فائدہ دے گا جو اسے کورس کی کتاب سمجھ کر نہیں پڑھیں گے بلکہ اس کی تھوڑی پر سوچ بچار کر کے پریکٹیکل (Practical) پروگرام پر Step by Step عمل کریں گے۔ اور اسے روزانہ اپنی ڈائری میں نوٹ بھی کریں گے، تاکہ وہ اپنے ہر گزروے ہوئے دن کی کیفیات کو آنے والے دن یعنی آج کی کیفیات سے Compare یعنی موازنہ کر سکیں۔ اس طرح آپ کو ہر روز اپنے اندر ایک نئی تبدیلی (Change) محسوس ہوگی لیکن اگر آپ ان ہدایات پر عمل نہیں کریں گے تو یہ محض چند الفاظ ہیں جو آپ ایک بار پڑھ کر بھول جائیں گے۔

”عمل کے بغیر علم بے معنی ہے۔“

اللہ تعالیٰ میری اس ادنیٰ کاوش اور خدمت کو قبول و منظور فرمائے اور ہمیں دنیا اور دین کی خوشیاں سیٹھنے کی توفیق دے۔ (آمین)

تاریخ اشاعت:

27 رمضان المبارک 1426 ہجری

بمطابق 28 اکتوبر 2005ء

راجہ نور عظیمی

روحانی چینی

خواجہ شمس الدین عظیمی

## ایک عظیم ہستی

☆..... حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب عالمگیر شہرت رکھنے والے ایک ایسے روحانی اسکالر ہیں جن کی زندگی کا مقصد نوع انسانی کی خدمت اور انہیں سکون کی دولت سے آشنا کرنا ہے۔ نوع انسانی کے اندر بے چینی اور بے سکونی ختم کرنے، انہیں سکون اور اطمینان کی دولت سے بہرہ ور کرنے اور روحانی قدروں کے فروغ اور ترویج کے لئے ان کی کاوشیں ناقابل فراموش ہیں۔ ایک دنیا ہے جسے آپ نے راہ خدا کا مسافر بنا دیا ہے۔ مرشد کریم عظیمی صاحب سکون کی دولت گھر گھر پانے کا عزم کئے ہوئے ہیں۔

☆..... مرشد کریم عظیمی صاحب ماہنامہ ”روحانی ڈائجسٹ“ کے چیف ایڈیٹر ہیں اور عرصہ ۳۶ سال سے روزنامہ ”جنگ“ اور ہفتہ وار میگزین عوام الناس کے نفسیاتی، روحانی اور جسمانی مسائل کا حل بلا معاوضہ پیش کر رہے ہیں۔

☆..... روحانی نماز، خواب اور تعبیر، روحانی علاج، مراقبہ، ٹیلی پیتھی اور روحانیت کے دیگر مختلف موضوعات پر ۴۰ کتب اور سینکڑوں کتابچے تحریر کئے ہیں جن میں ۱۸ کتابوں کے انگریزی، عربی، فارسی، پشتو، سندھی، روسی اور تھائی زبانوں میں تراجم ہو چکے ہیں۔

☆..... Metaphysical Sciences پر لکھی ہوئی ان کی کتابیں برطانیہ کی سالفورڈ یونیورسٹی کے Syllabus میں شامل ہیں۔



خواجہ شمس الدین عظیمی

تصوف کو جدید سائنسیک انداز میں بیان کی جانے والی ان کی کتاب "احسان و تصوف" بہادر الدین زکریا یونیورسٹی ملتان کے شعبہ علوم اسلامیہ ایم۔ اے۔ (M.A) کے Syllabus میں شامل ہے۔

☆ اس کے علاوہ سیرت طیبہ ﷺ پر لکھی جانے والی ان کی معرکتہ الآراء کتب محمد رسول اللہ ﷺ (۳ جلدیں) علمی اور عوامی حلقوں میں بہت مقبول ہیں۔ علاوہ ان کے علمی صاحب امریکہ، مشرق وسطیٰ اور یورپ کے بے شمار ممالک کے ٹی وی پروگرامز اور ٹاک شووز (Talk Shows) میں بھی شرکت کر چکے ہیں۔

☆ مرشد کریم عظیمی صاحب کی تحریروں میں یہ بات نمایاں نظر آتی ہے کہ انہوں نے ہمیشہ اللہ سے قریب ہونے میں لوگوں کی مدد کی۔ اسی سلسلے میں آپ نے روحانی اسکول (مراقبہ ہائز) قائم ہیں۔ جہاں عصر حاضر کے تقاضوں کے مطابق روحانیت کی تعلیم دی جاتی ہے تاکہ بے سکون اور انتشار کی شکار نوع انسانی کو سکون اور مسرت کی زندگی سے روشناس کرایا جائے۔

☆ پاکستان کے علاوہ امریکہ، اور مشرق وسطیٰ میں ۸۰ سے زائد مراقبہ ہائز ان کی سرپرستی میں کام کر رہے ہیں۔

☆

## آغاز

بلا تفریق مذہب و ملت ہر شخص اس کتاب سے مستفید ہو سکتا ہے اس کتاب میں تصوری کے ساتھ ساتھ پریکٹیکل بھی دیے گئے ہیں جو نہایت آسان اور دلچسپ ہیں۔

ہر روز ایک پریکٹیکل دیا جائے گا جو کہ تین حصوں پر مشتمل ہے۔

نمبر 1۔ پریکٹیکل

نمبر 2۔ لوگوں کی کیفیات

نمبر 3۔ مرشد کریم عظیمی صاحب کا پیکیج

پریکٹیکل :-

اس پہلے حصے میں ہر روز ایک سوال دیا جائے گا جسے آپ مشق کا نام بھی دے سکتے ہیں۔ ہم نے اسے پریکٹیکل کا نام دیا ہے۔ خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب ہر روز صبح آپ کو ایک پریکٹیکل دیں گے آپ سارا دن اس پر سوچ بچار اور فکر کر کے رات کو سونے سے پہلے اپنی دن بھر کی کیفیات اپنی ڈائری پر نوٹ کریں گے۔

لوگوں کی کیفیات :-

اس دوسرے حصے میں ہر روز کے پریکٹیکل پر دن بھر سوچ بچار اور فکر کرنے کے بعد ہر فرد اپنی اپنی کیفیات اپنی ڈائری پر نوٹ کرے گا۔ ڈائری پر نوٹ کرنے سے یہ فائدہ ہو گا کہ آپ کو اپنے گزرے ہوئے کل اور آنے والے آج کی کیفیات کا موازنہ (Comparison) کرنے میں آسانی ہوگی جس سے آپ کو یہ پتہ چلے گا کہ آپ کے اندر روز بروز کتنی

تہذیبیں یا Changes آ رہی ہیں۔

مرشد کریم عظیمی صاحب کا لکچر :-

اس تیسرے حصے میں جب اگلے دن صبح آپ اپنی کل کی نکھی ہوئی کیفیت پر چیں گے تو مرشد کریم عظیمی صاحب آپ کی کیفیات کے مطابق آپ کی رہنمائی فرمائیں گے جس کو ہم نے لکچر کا نام دیا ہے۔  
دن بھر کے پریکٹیکل کے بعد آپ کے ذہن میں جو جو بھی سوالات ابھریں گے آپ کو اس تیسرے حصے میں مرشد کریم عظیمی صاحب کے لکچرز کے ذریعے ان تمام سوالات کے جوابات مل جائیں گے اور اس طرح آپ اگلے دن کے پریکٹیکل کے لئے تیار ہو جائیں گے۔



## خوشی سے واقفیت

### پریکٹیکل 1 :-

آج کا پریکٹیکل نمبر 1 یہ ہے کہ  
آپ کو دن بھر میں کتنی خوشیاں اور کتنی پریشانیاں ہوں گی؟

نوٹ : (رات کو سونے سے پہلے اپنی دن بھر کی کیفیات ڈائری پر ضرور نوٹ کر لیں)۔

### لوگوں کی کیفیات :-

میرے ساتھ اس پریکٹیکل (Practical) پروگرام میں تقریباً ستر (70) لوگوں کا گروپ شامل تھا۔ ان میں سے چند لوگوں کی کیفیات لکھ رہی ہوں جو کہ بالکل سو فیصد (100%) درست (Original) کیفیات ہیں۔  
اس میں اپنی طرف سے کوئی کمی بیشی نہیں کی گئی۔

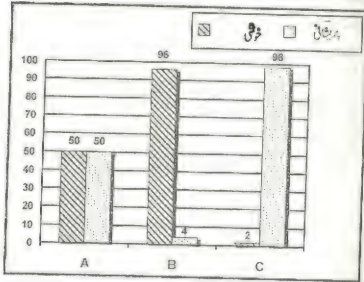
### (1) راجھا لود :-

میرا آج کا دن فتنی فتنی رہا کیونکہ مجھے پچاس فیصد (50%) خوشیاں اور پچاس فیصد (50%) پریشانیاں ہوئیں۔

### (2) شاہد بشیر :-

مجھے کل سارے دن میں صرف چار (4) پریشانیاں ہوئیں اور باقی سارا دن خوشگوار گزرا۔

## خوشی سے واقفیت



نمبر شمار	افراد	خوشی	پریشانی
A	راہما نور	50	50
B	شہزاد شیر	96	4
C	شہزادو	98	2

## (3) شہزاد صاحب:-

مجھے سارے دن میں صرف دو (2) خوشیاں ملیں اور باقی سارا دن

ہی پریشانیوں میں گزارا۔

## لیکچر 1:

اگلے دن صبح جب فجر کی نماز کے بعد ذکر، مراقبہ اور دعا ہوئی تو اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے باری باری سب سے گذشتہ روز کے پریکٹیکل کی کیفیات پوچھنا شروع کر دیں جو بندہ اپنی کیفیات بتاتا۔ مرشد کریم عظیمی صاحب اس کی ساتھ ساتھ رہنمائی بھی فرما دیتے یہاں میں نے تین لوگوں کی کیفیات درج کی ہیں۔

جب میں نے (راہما نور) مرشد کریم عظیمی صاحب کو بتایا کہ میرا کل کا دن فتنی فتنی رہا یعنی آدھی خوشیاں اور آدھی پریشانیوں میں دن گزارا تو عظیمی صاحب نے فرمایا کہ وہ کیسے ذرا وضاحت کریں۔ میں نے عرض کی کہ کل صبح اٹھنے کے بعد جب میں تیار ہو کر اپنے آفس پہنچی تو وہاں پہلے تو جاتے ہی میری آفس کی Colleague مجھ سے کسی بات پر ناراض ہو گئی اور سارا دن اس نے مجھ سے بات نہیں کی جس کی مجھے بہت سخت تکلیف ہوئی۔ یہ میری پہلی پریشانی تھی کہ میری Colleague مجھ سے ناراض رہی۔ دوسری پریشانی یہ ہوئی کہ میرے Boss نے مجھے یہ بتایا کہ اگلے مہینے سے آپ کو تنخواہ 40% کٹ کر دی جائے گی کیونکہ اس سے زیادہ ہم Afford نہیں کر سکتے۔

اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے مجھ سے پوچھا اور کوئی پریشانی ہوئی؟ تو میں نے عرض کیا کہ نہیں بس یہ دو (2) ہی پریشانیاں سارا

دن آفس میں لگی رہیں تو مرشد کریم عظمیٰ صاحب نے فرمایا کہ بس 2 پریشانیاں ہوں تو پھر آپ نے اس کو فنی فنی کیسے کہہ دیا۔ اس کا مطلب تو یہ ہوا کہ آپ کو اگر دو پریشانیاں ہوں تو صرف خوشیاں بھی دہی ملی ہوں گی۔ تب ہی تو فنی فنی ہو سکتا ہے اور اگر خوشیاں دو نہیں بلکہ دو سے کئی گنا زیادہ ملی ہیں تو پھر آپ اسے فنی فنی تو مت کہیں۔ اللہ تعالیٰ نے دن میں آپ کو بے شمار خوشیاں دیں ہیں۔ یہ دو پریشانیاں ان خوشیوں کے مقابلے میں (1%) ایک فیصد بھی نہیں بنتیں۔

اصل بات یہ ہے کہ ہم لوگوں کو یہ پتہ ہی نہیں ہے کہ خوشیاں کیا ہیں؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم سوچتے ہی نہیں ہیں۔ تفکر نہیں کرتے۔ انسان اور جانوروں میں واضح فرق یہ ہے کہ انسان سوچتا ہے تفکر کرتا ہے جبکہ جانور نہیں سوچتا۔

اس کے بعد دوسرے صاحب نے اپنی کل کی کیفیات بتائیں۔

شاہد بشیر نے بتایا کہ مجھے چار پریشانیاں ہوں۔

(i) ایک پریشانی یہ ہوئی کہ میری دو سال کی بیٹی کو بہت تیز بخار ہو گیا تھا۔

(ii) دوسری پریشانی یہ ہوئی کہ راستے میں موٹر سائیکل خراب ہو گئی تھی۔ اور میں نے دوکان دو گھنٹے لیت کھولی۔

(iii) تیسری پریشانی یہ ہوئی کہ دکان کے مالک نے دکان خالی کرنے کا نوٹس دے دیا کہ اگلے پختے تک دکان خالی کر دو۔ مجھے یہاں کچھ کام کرنا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

(iv) چوتھی پریشانی یہ ہوئی کہ رات کو میرا پیٹ کافی خراب ہو گیا اور مجھے صحیح طرح نیند بھی نہیں آئی۔

خوشیاں میں نے Count ہی نہیں کیں کیونکہ میرا ذہن اس قدر الجھا ہوا تھا کہ اس طرف خیال ہی نہیں آیا۔

یہ سب کچھ سننے کے بعد مرشد کریم عظمیٰ صاحب نے فرمایا کہ جہاں تک دو سال کی بچی کی بیماری کی بات ہے تو یہ واقعی پریشانی کی بات تھی لیکن اگر آپ یہ سوچیں کہ ہر بیماری کے بعد صحت بھی آتی ہے اور یہ بھی اللہ تعالیٰ کی ایک نعمت ہے کیونکہ اس بیماری کے ذریعے ہمارے اندر سے جراثیم ختم ہوتے ہیں اور اس کے بعد ہم صحت مند زندگی گزارتے ہیں۔

دوسری پریشانی موٹر سائیکل خراب ہو گئی، جس کی وجہ سے آپ دو گھنٹے لیت دکان پر پہنچتے تو ہر بندے کو یہ چاہئے کہ ایک تو ہمیشہ سکول، کارخانہ یا دفتر کہیں بھی جاتے ہوئے وقت سے کچھ پہلے نکلا کریں کہ کچھ بھی ہو سکتا ہے اور اگر تھوڑی بہت راستے میں دیر بھی ہو جائے تو آپ کو پریشانی کا سامنا نہ اٹھانا پڑے اور دوسرا یہ کہ اگر آپ کو پہلے سے معلوم ہو کہ آپ کی سواری کچھ تنگ کر رہی ہے تو آپ پہلے اسے ٹھیک کروائیں اس طرح وقت آنے پر پریشانی کا سامنا نہیں ہوتا اور تیسرا یہ کہ کار، موٹر سائیکل یا کوئی بھی بچی کی چیزیں ہوں یہ تو خراب ہوتی ہی رہتی ہیں۔ اس میں پریشان ہونے والی کون سی بات تھی۔

تیسری پریشانی یہ ہوئی کہ دکان کے مالک نے دکان خالی کرنے کا نوٹس دے دیا ہے تو آپ آرام سے بیٹھ کر اس سے بات چیت کریں اور اس کی جو بھی جائز Demands ہیں وہ پوری کر دیں اگر وہ کرایہ بڑھانے کی بات کرتا ہے تو آپ جو قانونی طور پر کرایہ بنتا ہے وہ دیں اور جتنی مدت بعد کرایہ بڑھانا پڑتا ہے وہ ضرور بڑھائیں کسی کا بھی جائز حق نہ ماریں۔

چوتھی پریشانی آپ کا پیٹ خراب ہو گیا تو ضرور آپ نے کوئی بد پرہیزی کی ہوگی۔ گھر کی چیزیں کھایا کریں اور بازار کی چیزوں سے ذرا پرہیز ہی کیا کریں اور جہاں تک بیماری کا تعلق ہے تو یہ زندگی کے ساتھ ساتھ سب کچھ چلتا ہے۔ آج بیماری ہے تو کل یقیناً آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ اگر ہم غور کریں تو زیادہ تر پریشانیاں ہماری اپنی ہی کسی کوتاہی یا سستی کی وجہ سے ہوتی ہیں ہمیں ان وجوہات پر غور کرنا چاہیے۔ اس ساری بات کے بعد یہ معلوم ہوا کہ آپ کو دن میں ٹوٹل چار پریشانیاں ہوں گی اور یہ بھی ایسی پریشانیاں تھیں کہ جو آپ کی اپنی ہی کسی کوتاہی یا غلطی کی وجہ سے ہوں گی۔

اب ہم خوشیوں کی طرف آتے ہیں۔ تو وہ آپ نے گنی ہی نہیں کیونکہ آپ نے اس بارے میں سوچا نہیں۔ اس لئے آپ کو یاد بھی نہیں آئیں۔ تو اصل بات یہ ہے کہ ہم سوچتے ہی تو نہیں ہیں۔

اس کے بعد تیسرے نمبر پر جناب شہزاد صاحب نے اپنی ایک دن پہلے کی کیفیات بیان کیں۔

مجھے کل کوئی ایسی خاص بات نظر نہیں آئی کہ جسے میں کسی خوشی کا نام دیتا اور جہاں تک پریشانیوں کا تعلق ہے تو وہ تو ہر وقت کوئی نہ کوئی لگی ہی رہتی ہے۔

ان کی بات سن کر مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ آپ کو جو کوئی خوشی نظر نہیں آتی تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ خوشی سے واقف ہی نہیں ہیں۔ آپ کو یہ علم ہی نہیں ہے کہ خوشی کس کو کبھی ہیں۔ جس چیز سے آپ واقف ہی نہیں ہیں تو وہ چیز چاہے آپ کے پاس یا سامنے ہو بھی تو

آپ کو نظر نہیں آتی۔ کیونکہ آپ اس سے ناواقف ہوتے ہیں۔ جب تک کسی چیز کا علم حاصل نہ ہو اس وقت تک وہ چیز ہمارے لئے موجود نہیں ہوتی۔ اس لئے اصل چیز علم حاصل کرنا یعنی سوچ بچار کرنا یا تفکر کرنا ہے۔

ہم جن چیزوں کو خوشیوں کا نام دیتے ہیں وہ دراصل اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتیں ہی تو ہیں جو ہم صبح سے شام تک استعمال کرتے ہیں جس کی طرف ہم نے کبھی سوچ بچار ہی نہیں کیا مثلاً یہ کہ ہر روز صبح اللہ تعالیٰ ہمیں زندہ سلامت اور صحت مند اٹھاتا ہے اگر اللہ تعالیٰ صبح آنکھ ہی نہ کھولے یعنی ہم مر جائیں تو پھر ہم کیا کر سکتے ہیں۔ یہ بھی تو اللہ تعالیٰ کی کتنی بڑی نعمت اور خوشی ہے کہ وہ ہر روز ہمیں زندہ اٹھاتا ہے۔ اسی طرح ہر روز سورج نکلتا ہے، رات ہوتی ہے، ہوائیں چلتی ہیں وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب نعمتیں جو اللہ تعالیٰ ہمیں مفت دیتے ہیں یہ سب خوشیاں ہی تو ہیں جن پر ہم نے کبھی توجہ ہی نہیں دی۔

## غور و فکر اور تفکر

### پریکٹیکل 2 :-

اب آج آپ نے یہ پریکٹیکل کرنا ہے کہ صبح سوکر اٹھنے سے لے کر رات سونے تک آپ نے جو جو بھی کام کئے ہیں ان میں آپ کو کتنی خوشیاں اور کتنی ناخوشیاں یعنی پریکٹیکل اوکس؟ نوٹ کریں۔

### لوگوں کی کیفیات :-

#### (1) رایجہ انور :-

نمبر شمار	دن بھر کے کاموں کی فہرست	خوشی	ناخوشی
1-	صبح گھڑی کے الارم سے پہلے آٹھ گھنٹہ گئی۔	✓	×
2-	اللہ تعالیٰ نے زندہ رکھا۔	✓	×
3-	آٹھ گھنٹے ہی سب سے پہلے کلمہ طیب پڑھا۔	✓	×
4-	بستر سے نکلنے تو بہت فریش (Fresh) تھی۔	✓	×
5-	آج صبح اٹھنے ہی مرشد کریم عظیمی صاحب کا خیال آیا۔	✓	×
6-	اٹھنے کے بعد ایک گلاس پانی پیا۔	✓	×
7-	آج صبح صبح گھر والے اٹھے ہوئے تھے۔ انہیں دیکھ کر بہت خوش ہوئی۔	✓	×



نمبر شمار	دن ہجر کے کاموں کی فہرست	خوش	ناخوش
8-	سب گھر والے صبح اٹھتے ہی ایک دوسرے کو سلام	✓	✗
9-	صبح قرآن مجید کی تلاوت کی۔	✓	✗
10-	آج صبح کا مراقبہ مرشد کریم عظیمی صاحب کے ساتھ کیا۔	✓	✗
11-	صبح کے مراقبے کے بعد سلسلے کے بہن بھائیوں سے	✓	✗
12-	بہت عرصے کے بعد ملاقات ہوئی۔	✓	✗
13-	سب کو ایک جگہ اکٹھا کرکے بہت خوش ہوئی۔	✓	✗
14-	دوسرے شہروں سے بھی کچھ لوگ آئے ہوئے تھے۔ ان سے بھی ملاقات ہو گئی۔	✓	✗
15-	مرشد کریم عظیمی صاحب نے صبح فجر کی نماز کے بعد ذکر، مراقبہ اور دعا کروائی جس سے دل کو بہت سکون ملا۔	✓	✗
16-	صبح کی سیر بھی کی جس سے میں مزید فریش (Fresh) ہوئی۔	✓	✗
17-	صبح صحیح وقت پر آفس کے لئے تیار ہو گئی۔	✓	✗
18-	آفس جاتے ہوئے بس میں ایک دو (2) سال کے بچے کو دیکھ کر بہت خوش ہوئی۔	✓	✗
19-	یہ 2 سال کا بچہ مجھے دیکھ رہا تھا میں نے اسے ایک ٹائی دی جس سے وہ مسکرانے لگا۔ مجھے اس بات کی بہت خوشی ہوئی پھر دو میرے ساتھ کھیلنے لگا۔	✓	✗

نمبر شمار	دن ہجر کے کاموں کی فہرست	خوش	ناخوش
19-	بچے کے ساتھ سفر کرتے ہوئے وقت کا پتہ ہی نہیں چلا۔	✓	✗
20-	آج بھی آفس وقت سے پندرہ منٹ پہلے ہی پہنچ گئی۔	✓	✗
21-	آفس کا صاف ستھرا اور اچھا ماحول ملا۔	✓	✗
22-	ایک Colleague کی شادی کی خبر سن کر بہت خوش ہوئی۔	✓	✗
23-	آفس میں جب پیاس لگی تو صاف ستھرا پانی پی کر بہت خوش ہوئی۔	✓	✗
24-	آفس میں بجلی نہ ہونے کی وجہ سے آج System پر کام نہیں ہو سکا فائٹیوٹھ کر وقت ضائع کرنے کی جگہ <u>بچے اس دوران میں نے ایک کتاب کا مطالعہ کیا جس</u> کی مجھے یہ حد خوش ہوئی۔	✓	✗
25-	آفس میں صبح کی چائے کے ساتھ میں نے سب کو Pizza ، ڈرم سٹک اور پیسٹریاں کلائیں۔ سب نے بہت Enjoy کیا۔	✓	✗
26-	ظہر کی نماز اپنی ایک Colleague کے ساتھ ادا کی۔	✓	✗
27-	نماز ادا کرنے سے ذہین پرسکون ہو گیا۔	✓	✗
28-	آفس میں Lunch Time کے وقت بہت تھکا لگ رہی تھی۔ جب باہر دھوپ لگی دیکھی تو دھوپ میں بیٹھ کر بہت خوش محسوس ہوئی۔	✓	✗

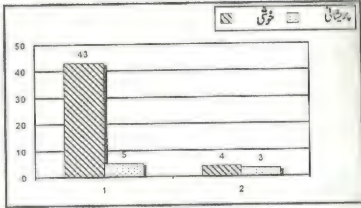
نمبر شمار	دن ہجر کے کاموں کی فہرست	خوشی	ناخوشی
29-	دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد یہ خیال آیا کہ ! اللہ تبارک و تعالیٰ کا شکر ہے۔ اگر نظام ہضم (Digestive System) صحیح نہ ہوتا تو میں کیا کرتی۔	✓	✗
30-	جسم کے تمام عضو بالکل ٹھیک ٹھاک کام کر رہے تھے اس پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔	✓	✗
31-	آفس میں چھپے آئیں بچتے سے دن رات جس Project پر کام کر رہی تھی آج وہ مکمل ہو گیا۔	✓	✗
32-	تجربہ کے ڈائریکٹر (Director) نے میرے Project کو بہت سراہا۔	✓	✗
33-	اللہ تعالیٰ نے مجھ سے Director کی مرضی اور مشا کے مطابق کام لے لیا اس پر میں نے اللہ تعالیٰ کا بہت شکر ادا کیا۔	✓	✗
34-	آج آفس میں صبح سے شام تک وقت کا پتہ ہی نہیں چلا۔	✓	✗
35-	آفس میں کام کرنے سے انسان بہت تھک چھ لیتا ہے اس کی مجھے بہت خوشی ہوئی۔	✓	✗
36-	سناپ پر پہنچتے ہی میں گئی۔	✓	✗
37-	دفتر سے گھر واپسی پر راستے میں ایک بہت بڑا اور خوبصورت گھر دیکھ جس کے باہر میں کورس کے ڈیزائن دیکھ کر بہت افسوس ہوا۔	✗	✓

ڈھیر

نمبر شمار	دن ہجر کے کاموں کی فہرست	خوشی	ناخوشی
38-	شام کو وقت پر گھر پہنچی جس کی مجھے بہت خوشی ہوئی۔	✓	✗
39-	گھر پہنچ کر اپنے کزن کے آپریشن (Operation) کی بات سنی۔	✗	✓
40-	اپنی والدہ کے ساتھ کزن کو دیکھنے ہسپتال گئی تو وہاں داخل ہوتے ہی ایک چلے ہوئے مریض کو دیکھ کر بہت دکھ ہوا۔	✗	✓
41-	ہسپتال میں ایک بارہ (12) سال کے بچے کو بھی دیکھا جسے گولی لگی ہوئی تھی اور وہ گولی ابھی تک اس کے پیٹ میں تھی۔	✗	✓
42-	کزن جس کی عیادت کے لئے ہسپتال گئے تھے اس کا آپریشن جاری تھا کچھ دیر انتظار کے بعد ڈاکٹر نے بتایا کہ آپریشن کامیاب ہوا ہے یہ سن کر بہت خوشی ہوئی۔	✓	✗
43-	رات کا کھانا سب گھر والوں کے ساتھ مل کر اٹھتے کھایا۔	✓	✗
44-	کھانے کے بعد قرآن پاک کی ایک آیت پر سب گھر والوں نے مل کر نظر کیا۔	✓	✗
45-	اس کے بعد عشاء کی نماز ادا کی۔	✓	✗
46-	رات کو سونے کے لیے جب لیٹ کرے میں گئی تو صاف سوتھرے اور آرام دوستر پر لیٹ کر بہت خوش ہوئی۔	✓	✗

بہت

## غور و فکر اور تفکر



نمبر شمار	افراد	خوش	پریشانی
A	رایجہ نور	43	4
B	انجاز صاحب	5	3

نمبر شمار	دن بھر کے کاموں کی فہرست	خوش	ناخوش
47-	رات کو سیرت پاک کا مطالعہ کیا۔	✓	✗
48-	اللہ تعالیٰ نے رات کو پر سکون سلا پایا۔	✓	✗

خلاصہ :-

یہ کہ سارے دن بھر میں میں نے ٹوکل 47 کام گئے یا (Count) کئے جس میں سے 43 کام کر کے مجھے خوش ہوئی اور 4 کاموں سے ناخوش یا پریشانی ہوئی۔

(2) انجاز صاحب :-

مجھے سارے دن میں پانچ خوشیاں اور تین پریشانیاں ہوئیں۔

لیکچر 2:

میری کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ آج کی آپ کی رپورٹ کل سے بہتر ہے آج آپ کو 43 خوشیاں ملی ہیں اور صرف 4 ناخوشیاں یا پریشانیاں ہوئی ہیں۔ یہ Percentage بری نہیں ہے۔

لوگ تو کہتے ہیں کہ ہمیں کوئی خوشی ملتی ہی نہیں ہے جبکہ ان کی نسبت آپ کو 43 خوشیاں ملی ہیں۔ تو یہ واقعی اللہ کا شکر ادا کرنے والی بات ہے اور جب آپ مزید سوچیں گی اور غور و فکر اور تفکر کریں گی تو آپ کی خوشیوں میں دن بدن اضافہ ہوتا چلا جائے گا اور پریشانیاں کم سے کم ہو کر ایک دن ختم ہو جائیں گی۔

اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے مزید فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے اگر ہم صحت و تندرستی ہی کو لے لیں تو یہ ہی بہت بڑی نعمت اور خوشی ہے۔ بہتالوں میں چلے جائیں تو آپ کو ایسے بے شمار ریلض ملیں گے جو کچھ بھی کھانی نہیں سکتے اور ان کے سارے جسم پر نالیاں ہی نالیاں لگی ہوتی ہیں۔ سانس کی نالی، خوراک کی نالی، پیشاب کی نالی، غرض کہ وہ کئی کئی مہینے بستر سے نہیں اٹھ سکتے۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا ہے کہ پیٹ کے تین حصے کر لیں۔

نمبر 1- ایک حصہ غذا۔

نمبر 2- ایک حصہ پانی۔

نمبر 3- ایک حصہ ہوا۔

تو اس طرح اگر آدمی کھانا کھائے تو سالہا سال بیمار نہیں ہوتا لیکن ہمارا یہ حال ہے کہ اگر ہم کھانے پر آتے ہیں تو کھاتے ہی چلے جاتے ہیں اور پانی اور ہوا کا خیال نہیں رکھتے۔

اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کے بارے میں بتاتے ہوئے مرشد کریم عظیمی صاحب نے بتایا کہ یہ جو نعمتیں اللہ تعالیٰ ہمیں صبح سے شام تک مفت دیتے ہیں جن کی کوئی فیس بھی نہیں ہے اور نہ ہی ہم کوئی مل وغیرہ ادا کرتے ہیں ان پر ہم نے بھی توجہ ہی نہیں دی مثلاً سورج، چاند، ستارے، ہوا، پانی، درخت، پندرے، پہاڑ، پودے، دریا، دن، رات، بارش، دھوپ، گرمی، سردی، آسمان، زمین یہ سب جو اللہ تعالیٰ کی نعمتیں ہیں یہ خوشیاں ہی تو ہیں۔ ہم انہیں خوشیوں کے علاوہ اور کیا نام دے سکتے ہیں۔

نقصہ:

ترجمہ :- ”جو لوگ غصہ پی جاتے ہیں اور لوگوں کو معاف کر دیتے ہیں اللہ احسان کرنے والے ایسے بندوں سے محبت کرتا ہے۔“

غصہ کے بارے میں مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ جو لوگ غصہ نہیں کرتے اللہ تعالیٰ اسے احسان کرنے والوں سے محبت کرتا ہے۔ اور جو لوگ غصہ کرتے ہیں وہ اللہ تعالیٰ کی محبت سے محروم ہو جاتے ہیں۔

روحانی سلسلہ عظیمیہ کے قواعد و ضوابط نمبر 22 میں بھی غصہ کے بارے میں بیان کیا گیا ہے کہ:

غصہ کی آگ پہلے غصہ کرنے والے کے خون میں ارتعاش پیدا کرتی ہے اور اس کے اعصاب متاثر ہو کر اپنی انرجی (Energy) ضائع کر دیتے ہیں یعنی اس کے اندر تو یہ حیات ضائع ہو کر دوسروں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نوع انسانی کے لئے کسی قسم کے بھی نقصان کو پسند نہیں فرماتے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

”جو لوگ غصہ پر قابو حاصل کر لیتے ہیں اللہ ایسے احسان کرنے والے بندوں سے محبت کرتا ہے۔“

یاد رکھیے.....!

شع پہلے خود جلتی ہے اور جب وہ اپنی زندگی کا ایک ایک لمحہ آگ کی نذر کر کے خود کو فنا کر دیتی ہے تو اس اشار پر پروانے شع پر جان نثار ہو جاتے ہیں۔

مرشد کریم مرشد کریم عظمیٰ صاحب نے فرمایا کہ اگر ہم اپنے جسم پر ہی غور کریں تو یہ بھی اللہ تعالیٰ کی کتنی بڑی نعمت ہے۔ میں نے آج سے تقریباً 5 سال پہلے لندن میں حساب لگایا تھا کہ اگر آپ انسانی Structure یعنی ڈھانچہ کی Cost لگائیں تو یہ انسانی مشینیں ایک کروڑ کی بنتی ہے۔ یہ صرف مشین کی Cost ہے ابھی اس مشین کو چلانے کے لئے جو ایڈیشن استعمال ہوتا ہے وہ اس میں شامل نہیں ہے۔

ہم جب رات کو سوتے ہیں تو ہم مر جاتے ہیں اور جب صبح جاگتے ہیں تو دوبارہ زندہ ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم رات کو سو جائیں اور صبح آنکھ ہی نہ کھلے یعنی ہم مر جائیں تو اس پر ہمارا کیا اختیار ہے۔

اگر ہم اپنے رات کو سونے اور صبح جاگنے پر ہی غور و فکر کریں تو یہ ہی اللہ تعالیٰ کی کتنی بڑی نعمت ہے اور ہمارے لئے خوشی کی بات ہے۔ لیکن ہم لوگ اتنے ناشکرے ہیں کہ ہر روز صبح اللہ تعالیٰ ہمیں زندہ اٹھاتا ہے لیکن آج تک ہم نے کبھی صبح اٹھ کر اس بات پر اللہ کا شکر ادا نہیں کیا کیونکہ ہماری توجہ اس طرف کبھی گئی ہی نہیں۔

جب ایک بچہ پیدا ہوتا ہے تو کتنی خوش ہوتی ہے۔ سارا گھر اس لئے لے لے پھرتا ہے۔ اس کے ناز و نگرے اٹھاتا ہے۔ تو ہم بھی تو روز پیدا ہوتے ہیں۔ جب رات کو سوتے ہیں اور صبح اٹھتے ہیں تو ہم روز پیدا ہی تو ہوتے ہیں۔ تو جس طرح ایک بچہ پیدا ہوتا ہے اسی طرح ہم بھی روز پیدا ہوتے ہیں تو یہ بھی تو خوشی کی بات ہے۔



## انسان ناخوش کیوں ہوتا ہے

### پریکٹیکل 3 :-

آج کا پریکٹیکل نمبر 3 یہ ہے کہ  
دن بھر میں کتنی ناخوشی یا پریشانیاں ہوئیں اور اس کے بعد غصہ کتنا  
آی؟

### لوگوں کی کیفیات :-

#### (1) رابطہ کار :

مجھے سارے دن میں صرف ایک پریشانی ہوئی اور وہ یہ تھی کہ میرے Boss نے میری اس ماہ کی تنخواہ آدھی دی تھی۔ اس لیے ایک بار غصہ کافی آیا تھا۔

#### (2) خالہ صاحب :-

ہر وقت مستحق کے بارے میں پریشان رہتا ہوں اور گھر والوں سے بھی اکثر غصے میں ہی بات چیت کرتا ہوں۔ آج مجھے تقریباً 9 پریشانیاں ہوئیں اور غصہ تقریباً 4 بار آیا۔

#### (3) فوزیہ صاحب :-

اندر بے سکونی سی ہے۔ ہر وقت پریشان رہتی ہوں۔ بات بات پر غصہ آ جاتا ہے۔ ذرا سی کوئی میری مرضی کے خلاف بات ہو جاتی ہے تو فوراً

مجھے غصہ آ جاتا ہے۔ آج مجھے تقریباً بارہ (12) پریشانیاں ہوئیں اور غصہ  
بیس (20) بار آیا۔

### پیکر 3:-

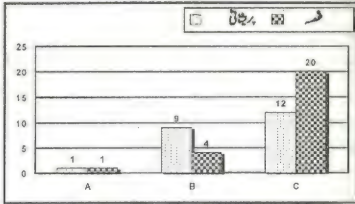
جب میں نے (راہما نور) اپنی کیفیات مرشد کریم عظیمی صاحب کو  
بتائیں تو انہوں نے مجھے کہا کہ آپ ذرا ٹھنڈے دماغ سے یہ سوچ کر  
بتائیں کہ آپ کے Boss نے جو آپ کی آدمی بخواد کاٹ لی ہے تو اس  
کے پیچھے کیا وجوہات ہو سکتی ہیں۔ جب میں نے تھوڑا سا سوچا اور غور و فکر  
کیا تو مجھے ساری بات Clear ہو گئی کہ اس میں ان کا بھی کوئی قصور نہیں  
ہے۔ دراصل انہیں کچھ غلط فہمی ہوئی ہے۔ وہ اپنی جگہ بالکل ٹھیک ہیں اور  
اگر ان کی جگہ میں بھی ہوتی تو شاید ایسا ہی کرتی۔ یہ سب کچھ سوچنے کے  
بعد میرا سارا غصہ ختم ہو گیا اور میں Cool down ہو گئی۔

میرے بعد ایک صاحب نے اپنی کیفیات بتائیں۔

خالد صاحب نے بتایا کہ مجھے ہر وقت مستقبل کا خوف لگا رہتا ہے  
کہ پتہ نہیں آگے کیا ہوگا اور اسی پریشانی میں، میں اپنے گھر والوں سے بھی  
اکثر اوقات غصے میں ہی رہتا ہوں۔ مرشد کریم عظیمی صاحب خاموشی سے  
سننے رہے اور فرمایا کہ کوئی اور اپنی کیفیات بتانا چاہتا ہے تو ایک صاحبہ انہیں  
اور انہوں نے بتایا کہ

فوزیہ صاحبہ نے بتایا کہ میں ہر وقت پریشان اور غصے میں رہتی  
ہوں۔ اس کے بعد کچھ اور لوگوں نے بھی مستقبل کے بارے میں خوف اور  
پریشانی کا اظہار کیا۔ تو مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ آپ لوگوں کو  
کس بات کی پریشانی ہے اللہ تعالیٰ نے ہر نعمت دے رکھی ہے گھر دیا ہے کیا آپ

### انسان ناخوش کیوں ہوتا ہے



نمبر شمار	افراد	پریشانی	غصہ
A	راہما نور	1	1
B	خالد صاحب	9	4
C	فوزیہ صاحبہ	12	20

میں سے کوئی بھی بے گھر ہے۔ سب اپنے اپنے گھروں سے تشریف لائے ہیں۔ سب کے ہاتھ پیر سلامت ہیں۔ سب کی آنکھیں کام کرتی ہیں۔ آپ میں سے کوئی بھی گونگا بہرہ نہیں ہے۔ تو پھر کس بات کی پریشانی ہے؟ مستقبل کے بارے میں جو آپ کو ہر وقت خوف یا پریشانی لگتی رہتی ہے تو اس بارے میں عرض یہ ہے کہ جب ہم پیدا ہوئے تو ہر روز مستقبل میں داخل ہوتے ہیں اور ہر مستقبل ماضی بن رہا ہے۔ اگر ایک بندہ چالیس (40) سال کا ہے اللہ تعالیٰ نے اسے چالیس سال تک کھلایا پلایا، بچے دیئے۔ ان کو بڑا کیا، تو پھر اللہ تعالیٰ آگے کے چالیس سال تک بھی کھلائے گا۔

ہماری ایک بہت بڑی مصیبت یہ ہے کہ ہم جو وقت گزر گینا اس کے بارے میں نہیں سوچتے۔ آگے آنے والے زمانے کے بارے میں سوچ کر پریشان ہوتے رہتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ رزق میں دیتا ہوں اس کی مثال ماں کے پیٹ میں بچے کی ہے۔ اللہ تعالیٰ ماں کے پیٹ میں بچے کو رزق کیسے دیتا ہے۔ آج تک دنیا میں ایسی کوئی مشین ایجاد نہیں ہوئی جو ماں کے پیٹ میں بچے کو کھلا پلا سکے یہ صرف اللہ تعالیٰ ہی کی ذات ہے جو اسے بھی رزق فراہم کر رہی ہے۔

اللہ

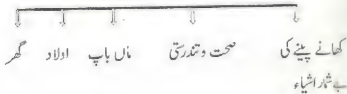
اللہ نے محبت خاص سے مخلوق کو پیدا کیا

انسان کو اشرف المخلوقات بنایا

انسان کو زندہ رکھا اور

زندہ رکھنے کے لئے وسائل بھی فراہم کئے

یہ وسائل اللہ کی بے شمار نعمتیں ہیں



## رزق پر آیت =

ترجمہ :- ”تو ہی رات کو دن میں داخل کرتا اور تو ہی دن کو رات میں داخل کرتا ہے۔ تو ہی ہے جان سے جاندار پیدا کرتا ہے اور تو ہی جاندار سے بے جان پیدا کرتا ہے اور تو ہی جس کو چاہتا ہے بے شمار رزق بخشا ہے۔“

(سورہ آل عمران، آیت نمبر 27)

آج اگر کوئی بندہ یہ شکوکہ کرتا ہے کہ میرے حالات کچھ ٹھک ہو گئے ہیں تو یہ ہماری اپنی ہی فضول خرچی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

## فضول خرچی:

جب اللہ تعالیٰ نے رزق کشادہ دیا تھا تو ہم نے اس وقت میانہ روی سے کام نہیں لیا۔ اسی لئے آج جب حالات کچھ پریشان کن ہو گئے ہیں تو آپ بیٹھ کر اپنی قسمت کو رو رہے ہیں۔ یہ کیوں نہیں سوچتے کہ ہماری اپنی ہی فضول خرچی کا آج یہ نتیجہ نکلا ہے۔

ترجمہ :- ”خدا جس کا چاہتا ہے رزق فراخ کر دیتا ہے اور (جس کا چاہتا ہے) تنگ کر دیتا ہے اور کافر لوگ دنیا کی زندگی پر خوش ہو رہے ہیں اور دنیا کی زندگی آخرت (کے مقابلے) میں بہت تھوڑا فائدہ ہے۔“

(سورہ الرعد، آیت نمبر 26)

ترجمہ :- ”بے شک تمہارا پروردگار جس کی روزی چاہتا ہے فراخ کر

دیتا ہے اور (جس کی روزی چاہتا ہے) تنگ کر دیتا ہے وہ اپنے بندوں سے خیردار ہے اور (ان کو) دیکھ رہا ہے۔“

(سورہ بنی اسرائیل، آیت نمبر 30)

ترجمہ :- ”اور اپنی اولاد کو مفلسی کے خوف سے قتل نہ کرتا کیونکہ ان کو اور تم کو ہم ہی رزق دیتے ہیں۔ کچھ شک نہیں کہ ان کا مار ڈالنا بڑا سخت گناہ ہے۔“

(سورہ بنی اسرائیل، آیت نمبر 31)

## رزق اور تقدیر

ترجمہ :- ”اور بہت سے جانور ہیں جو اپنا رزق اٹھائے نہیں پھرتے خدا ہی ان کو رزق دیتا ہے اور تم کو بھی اور وہ سننے والا اور جاننے والا ہے۔“

(سورہ العنکبوت، آیت نمبر 60)

ترجمہ :- ”بچھو کہ تم کو آسمانوں اور زمین سے کون رزق دیتا ہے؟ کہو کہ خدا اور ہم یا تم (یا تو) سیدھے راستے پر ہیں یا صریح گمراہی میں۔“

(سورہ سباء، آیت نمبر 24)



## کشاہی رزق:

ترجمہ :- " کہہ دو کہ میرا پروردگار اپنے بندوں میں سے جس کے لئے چاہتا ہے روزی فراخ کر دیتا ہے اور (جس کے لئے چاہتا ہے) تنگ کر دیتا ہے اور تم جو چیز خرچ کرو گے وہ اس کا (تمہیں) عوض دے گا۔ وہ سب سے بہتر رزق دینے والا ہے۔ "

(سورہ سبا، آیت نمبر 39)

اللہ تعالیٰ اپنی مخلوق کو دکھ یا پریشانیوں میں دسیتا یہ ہماری اپنی ہی کوتاہیوں کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ بس ہم سوچتے اور غور و فکر نہیں کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان تمام پریشانیوں کی اصل وجہ یہ ہے کہ ہمارا اللہ تعالیٰ کے اوپر سے توکل اور بھروسہ کم یا ختم ہو گیا ہے۔

## انسان ناخوش کیوں ہے؟

آج کل حالات کچھ تنگ ہیں  
انسان کو مستقبل کا خوف ہے  
ہماری اپنی فضول خرچی سے  
رزق اللہ تعالیٰ دیتے ہیں

اور دوسری اصل وجہ یہ ہے کہ  
ہمارا اللہ سے توکل اور بھروسہ  
کم یا ختم ہو گیا ہے  
پرندوں جانوروں انسانوں

ماں کے پیٹ میں بچے کو 9 ماہ تک  
اللہ ہی رزق دیتا ہے اسے  
کھانا پلاتا اور بڑا کرتا ہے

ایک بندہ اگر 40 سال کا ہے اور  
40 سال تک اللہ تعالیٰ نے اسے  
کھلایا پلایا ہے تو آگے بھی کھائے گا

وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

ترجمہ :- "اور مومنوں کو خدا ہی پر بھروسہ کرنا چاہئے۔"

(سورہ آل عمران، آیت نمبر 122)

اللہ پر یقین کامل ہونا چاہیے کہ جو اللہ ماں کے پیٹ میں 9 ماہ تک بچے کو کھلاتا پلاتا ہے رزق دیتا ہے تو وہ ہمیں آگے بھی کھلا پلا سکتا ہے۔

تمام انبیاء کرامؑ کی زندگی کا اگر آپ مشاہدہ یا غور کریں تو یہ تمام اللہ پر بھروسہ، توکل اور قناعت کرتے تھے۔

نوٹ :-

اللہ تعالیٰ ہمیں یہ توفیق عطا فرمائے کہ ہم اپنی زندگی میں سے خوشیوں کو تلاش کریں۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ ایک بار میں نے حضور قلندر بابا اولیاءؒ سے پوچھا کہ یہ لوگ ہر وقت ناخوش کیوں رہتے ہیں خوش کیوں نہیں رہتے۔ تو آپ نے فرمایا کہ لوگ اس لئے ناخوش رہتے ہیں کیونکہ "لوگ خوشی سے واقف ہی نہیں ہیں۔" کہ خوشی کیا چیز ہے۔ اگر ہم اپنی زندگی میں سے صرف خوشی کو تلاش کر لیں اور اس کی پریکٹس (Practice) کر لیں تو ہم کبھی ناخوش نہیں رہ سکتے۔ کوئی بھی ناخوش بندہ جنت میں نہیں جائے گا۔

مثال :-

آدم و حوا کے ذہن میں صرف یہ بات آگئی تھی کہ درخت کے پاس جانے سے اللہ تعالیٰ ہم سے ناخوش ہو جائیں گے۔ اس خیال سے وہ

جنت سے نکل گئے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ جنت میں رہنے کے لئے اب تمہیں دنیاوی زندگی میں خوشیاں اکٹھی کرنی ہوں گی جو جنت کی خوشیوں کے برابر ہو جائیں۔

خوشیاں کیا ہیں؟

وہ یہ کہ آپ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کو دیکھو اور ان میں سے خوشیاں اکٹھی کرو۔ مثلاً، آنکھ، ناک، کان، زبان، ہاتھ، پیر، بیوی، بچے، شوہر، ماں، باپ، رشتے دار، پڑوسی، گھر، اچھی سواری، پھل، مہربانیاں، اناج، درخت، پہاڑ، پودے، پرندے، جانور، وغیرہ۔ یہ سب خوشیاں ہی تو ہیں۔

اللہ کے دوستوں کی پہچان

یہ ہے کہ انہیں کسی چیز کے کھونے یا جانے کا خوف نہیں ہوتا۔ وہ اللہ کے علاوہ کسی سے نہیں ڈرتے۔

آلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

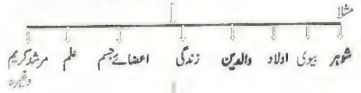
ترجمہ :- "سن رکھو کہ اللہ کے دوستوں کو نہ خوف ہوتا ہے نہ غم"

(سورہ یونس، آیت نمبر 63)

اللہ کی دوستی کا معیار یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر ادا کرو۔ جتنی خوشیاں آپ تلاش کر سکتے ہیں اور جمع کر سکتے ہیں آپ کریں۔ ان سے آپ جنت میں داخل ہو جائیں گے۔

## خوشیاں کیا ہیں؟

اللہ کی دی ہوئی بے شمار نعمتیں ہیں



ان نعمتوں میں سے خوشی کو تلاش کریں

یعنی اپنی زندگی میں سے صرف خوشیوں کو تلاش کریں

ان نعمتوں کا شکر ادا کریں

اللہ کے دوستوں کو کسی چیز کے کھونے کا خوف نہیں ہوتا اور نہ ہی وہ غم زدہ زندگی سے آشنا ہوتے ہیں یعنی انہیں کوئی خوف و غم نہیں ہوتا

خوش ہوئی

جنت میں داخل ہو گا

## اللہ تعالیٰ کی نعمتیں

### پریکٹیکل 4 :-

آج کا پریکٹیکل نمبر 4 یہ ہے  
کہ دن بھر میں کوئی پریشانی ہوتی؟

### لوگوں کی کیفیات :-

#### (1) راہبانور :-

مجھے آج سارا دن میں کوئی پریشانی نہیں ہوئی۔ دن بھر میں خوش رہی کیونکہ مجھے مرشد کریم عظیمی صاحب نے خوش رہنے کا فارمولہ بتا دیا ہے۔

#### (2) صائمہ صاحبہ :-

مجھے دن بھر میں جب بھی کوئی ہلکی سی پریشانی (Tention) ہوئی تو میں نے فوراً اپنی توجہ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کی طرف کر دی تو مجھے یہ احساس ہوا کہ اس چھوٹی سی پریشانی کی نسبت خوشیاں زیادہ ہیں۔ میں نے اللہ کا شکر ادا کیا اور خوش ہو گئی۔ سارا دن اسی کی پریکٹس (Practice) جاری رکھی۔ آج مجھے تقریباً تین پریشانیاں ہوئیں۔

#### (3) ظہیر صاحب :-

میں نے ایک سال پہلے اپنی بیٹی کی شادی قرض لے کر محض خاندان میں ناک اوبچی رکھنے کے لئے بہت دھوم دھام سے کی تھی۔ میرے دلی

میں یہ ڈر تھا کہ دنیا کیا کہے گی۔ اس لئے میں نے اپنی پہنچ سے بڑھ کر خرچ کیا۔ اس قرض کی رقم میں آج تک پوری ادا نہیں کر سکا۔ اس کی مجھے بہت پریشانی رہتی ہے۔ آج مجھے صرف ایک خوشی ملی اور باقی سارا دن پریشان رہا۔

#### لیکچر 4 :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے اپنی والدہ (جنہیں وہ آپا جی کہتے تھے) سے پوچھا کہ اس کا مطلب کیا ہے کہ دنیا کیا کہے گی؟ ہمیں ہر وقت یہ خوف کیوں لگا رہتا ہے کہ دنیا کیا کہے گی۔ اتنا تو ہمیں اللہ کا خوف بھی نہیں جتنا دنیا کا خوف ہے کہ لوگ کیا کہیں گے۔ ہم اپنی استطاعت سے بڑھ کر کھاتے پیتے اور پہنتے صرف اس لیے ہیں کہ دنیا کیا کہے گی۔ اور پریشانیوں میں پھنس جاتے ہیں۔

جبکہ پیغمبر جو انتہائی فطرس ہوتے ہیں دنیا والوں نے تو پیغمبروں کو نہیں چھوڑا تو پھر ہم لوگ کس شمار قطار میں آتے ہیں یعنی یہ دنیا والے کسی کو بھی اچھا نہیں کہیں گے۔ تمام پیغمبروں نے ایک ہی بات کہی کہ دیکھو یہاں تم اس دنیا میں رہتے ہوئے اس دنیا کے لئے بھی کچھ سرمایہ اکٹھا کر لو جو کہ آخرت کی دنیا ہے ہمیشہ رہنے والی۔

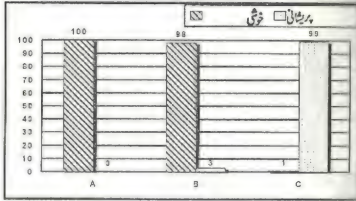
”دنیا آخرت کی کھیتی ہے“

یہاں جو بوئے گئے وہی مرنے کے بعد آخرت میں کاٹو گئے۔

والدہ محترمہ نے مثال دی :-

ایک بہت بڑے زمیندار صاحب نے اپنی بیٹی کی شادی پر براتیوں

#### اللہ تعالیٰ کی نعمتیں



نمبر شمار	افراد	خوشی	پریشانی
A	راہبانور	100	0
B	صائمہ صاحبہ	98	3
C	ظہیر صاحب	1	99

کا استقبال بہت دھوم دھام سے کیا اور شادی پر سو (100) بکرے ذبح کئے اور تمام برائیوں کو کھانا چاندی کے برتنوں میں کھلایا۔ اور یہ اعلان کیا کہ کھانا کھانے کے بعد یہ چاندی کے برتن بھی ساتھ لے جائیں۔ جب برائی کھانا کھانے بیٹھے تو ایک نے کہا کہ برتن کچھ ہلکے ہیں اور دوسرے نے کہا کہ گوشت بھی کھائیں۔ تو آپ دنیا والوں کو تو کبھی بھی خوش نہیں رکھ سکتے۔ وہ آپ کی کسی نہ کسی بات پر ضرور کچھ نہ کچھ کلتے چینی کریں گے۔

### اہم بات :-

دنیا میں رہو اللہ تعالیٰ کے لئے رہو۔ اللہ تعالیٰ کی خوشنودی حاصل کرو۔ یہاں ہم سے غلطیاں بھی ہوں گی بہتر طریقہ تو یہ ہے کہ ہم اللہ تعالیٰ سے ان غلطیوں کی سچے دل سے معافی مانگ لیں اور توبہ کر لیں کہ آئندہ ہم ان غلطیوں کو نہیں دہرائیں گے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ اگر ایک بندہ دن میں ایک ہزار (1000) غلطیاں بھی کرتا ہے اور سچے دل سے توبہ کر لیتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی ایک ہزار غلطیاں بھی معاف کر دیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی ذات اتنی غفور و رحیم، درگزر اور محبت کرنے والی ہے کہ اللہ تعالیٰ تو ستر (70) ماؤں سے بھی زیادہ محبت کرتے ہیں تو پھر وہ ہماری غلطیوں کو کیوں نہیں معاف کریں گے۔ لیکن شرط یہ ہے کہ سچے دل سے توبہ کر جائے۔

### ذہین نشین کر لیں :-

ہر شخص اس بات کو ذہین نشین کر لے کہ ناخوش انسان کو جنت قبول ہی نہیں کرتی۔ ناخوش انسان کبھی جنت میں نہیں جا سکتا۔  
اللہ تعالیٰ کہتے ہیں کہ میں نے تمہیں مفت (Free) ہوا، پانی،

سورج، چاند، ستارے، آسمان، زمین، پہاڑ، پودے، درخت، گری، سردی، دھوپ، چھاؤں، دن و رات، انسانی کے جسم کے اجزاء، مثلاً آنکھ، زبان، ناک، کان، ہاتھ، پیرو، دلی، گردے، پیچھے پھرے، مسام، جسم کے اندر خون، بال، ناخن، انگلیاں، ماں، باپ، اولاد، بیوی، شوہر، غرض کہ سب کچھ اللہ ہی نے دیا۔ لیکن پھر بھی ہم لوگ اللہ تعالیٰ کے احسان فراموش ہیں۔ ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا نہیں کرتے۔

### اللہ کی نعمتوں کا شکر :-

اگر اللہ تعالیٰ سورج ہی نہ نکالے تو کبھی دن ہی نہ ہو، اس پر ہمارا کیا کنٹرول ہے۔ اسی طرح اگر اللہ تعالیٰ سورج کو غروب ہی نہ کریں تو کبھی رات نہ ہو اور ہم جو دن بھر کی تھکاوٹ رات کی گہری نیند سو کر اتار دیتے۔ تو ہم کبھی پر سکون ہی نہ ہوں۔ اسی طرح اگر اللہ تعالیٰ مرد کو پیدا نہ کرتا تو وہ کبھی شوہر یا باپ نہیں بن سکتا تھا۔ اس میں بھی ہمارا اپنا کوئی اختیار نہیں ہے اور اسی طرح اگر عورت کو پیدا نہ کرے تو کوئی بیوی یا ماں نہ بنے اور اگر مرد اور عورت کا وجود ہی نہ ہوتا تو اولاد یا بچوں کا تو کوئی تصور ہی نہیں ہو سکتا تھا۔ غرض کہ اللہ تعالیٰ کی کسی بھی نعمت کو لے لیں ہم اس کا بدلہ کبھی بھی پیدا نہیں کر سکتے اور پھر ہم ان نعمتوں کو مفت میں استعمال کر رہے ہیں۔ اس میں کوئی رقم بھی نہیں لگتی۔ اس کے باوجود اگر ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا نہ کریں تو یہ کتنی دکھ اور افسوس کی بات ہے۔ پھر ہم سے بڑھ کر کوئی مانگتا نہیں۔

توبہ:

انسان کو اپنی غلطیوں کے ازالے کے لیے سچے دل سے توبہ کرنی

چاہیے۔

ترجمہ :- ”خدا انہیں لوگوں کی توبہ قبول فرماتا ہے جو نادانی سے بری حرکت کر بیٹھے ہیں پھر جلد توبہ کر لیتے ہیں۔ ایسے لوگوں پر خدا مہربانی کرتا ہے اور وہ سب کچھ جانتا (اور) حکمت والا ہے۔“

(سورۃ النساء، آیت نمبر 17)

ترجمہ :- ”اور جنہوں نے برے کام کئے پھر اس کے بعد توبہ کر لی اور ایمان لے آئے تو کچھ شک نہیں کہ تمہارا پروردگار اس کے بعد (بخش دے گا کہ وہ) بخشتے والا مہربان ہے۔“

(سورۃ الاعراف، آیت 153)

ترجمہ :- ”کیا یہ لوگ نہیں جانتے کہ خدا ہی اپنے بندوں سے توبہ قبول فرماتا اور صدقات (خیرات) لیتا ہے اور بے شک خدا ہی توبہ قبول کرنے والا مہربان ہے۔“

(سورۃ التوبہ، آیت نمبر 104)

ترجمہ :- ”لیکن جس نے توبہ کی اور ایمان لایا اور عمل نیک کئے تو امید ہے کہ وہ نجات پانے والوں میں ہو۔“

(سورۃ القصص، آیت 67)

ترجمہ :- ”اور وہی تو ہے جو اپنے بندوں کی توبہ قبول کرتا اور (ان کے) قصور معاف فرماتا ہے اور جو تم کرتے ہو (سب) جانتا ہے۔“

(سورۃ الشوری، آیت 25)

رب جس نے انسان کو پیدا کیا اور اس کی تمام ضروریات پوری کر دیں

اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر

سورۃ الرحمن کی آیات

الرَّحْمٰنُ ۝ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ ۝ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ۝  
الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ ۝ وَ النُّجُومُ وَالشَّجَرُ  
يَسْجُدَانِ ۝ وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ۝ أَلَّا تَطْغَوْا  
فِي الْمِيزَانِ ۝ وَأَنزَلْنَا الْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ ۝ وَلَا تَخْسِرُ  
وَالْمِيزَانَ ۝ وَلَا تَرْضَىٰ لِنِاسِهِمْ ۝ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَ  
الْنَخْلُ ذَاتُ الْأَلْمَامِ ۝ وَالْحَبُّ ذُرٌّ وَقَصَاصٌ ۝ وَالنَّارُ  
قَبَائِلُ ۝ أَلَّا رُبَّمَا تَكْذِبْنَ ۝

ترجمہ :- ”اللہ جو نہایت مہربان ہے اسی نے قرآن سکھایا ۝ اسی نے انسان کو پیدا کیا ۝ اسی نے اس کو پڑھنا سکھایا ۝ سورج اور چاند ایک مقرر حساب سے چل رہے ہیں ۝ پودیاں اور درخت سجدہ کر رہے ہیں ۝ اس نے آسمان کو بلند کیا اور میزان رکھی ۝ کہ میزان میں حد سے تجاوز نہ کرو ۝ انصاف

سے تولو اور تول کم مت کرو ۵ اور اسی نے خلقت کے لئے زمین بچائی ۵ اس میں میوے اور کھجور کے درخت ہیں جن کے خوشوں پر غلاف ہوتے ہیں ۵ اور اناج جس کے ساتھ کھس ہوتا ہے اور خوشبو دار پھول ۵ تو (اے گروہ جن و انس) تم دونوں اپنے رب کی کون کون سی نعمت کو چھٹاؤ گے۔“

(سورۃ الرحمن، آیت 13 تا 13)

### تشریح :-

رحمن اللہ تعالیٰ کا صفاتی نام ہے اور یہ صفاتی نام پورے قرآن پاک میں تقریباً 55 مقامات پر آیا ہے۔ یہ اس کی رحمن ہونے کی دلیل ہے کہ جو اس نے مخلوقات کو بنایا۔ راہ ہدایت دکھانے کے لئے قرآن نازل فرمایا اور پوری کائنات کو اپنے رحم و کرم سے بھر دیا۔ اس کا رحم و کرم ہر ایک کے لئے برابر ہے۔ چاہے کوئی کافر ہو یا مسلم ہو، نیک ہو یا بد ہو، متقی ہو یا گنہگار ہو۔ غرض اس کی عنایات سے ہر کوئی فیض یاب ہو رہا ہے۔

یہ سورج چاند جو انتہائی منظم طریقہ سے چل رہے ہیں اور ہر طرح کی نباتات جو اس کے بتائے ہوئے مقرر کئے ہوئے اصول و ضوابط کے ماتحت چل رہے ہیں۔ یہ سب اللہ کی عبادت کا ایک طریقہ ہے۔ جو عبادت کے لئے ان کو بتا دیا گیا ہے۔ یہ سب ہمارے لئے مفت کام کر رہے ہیں پھر بھی ہم اللہ کا شکر ادا نہیں کرتے۔

جس فرمانبرداری سے چاند، سورج، ستارے اپنی اپنی گردش میں مصروف ہیں یہی ان کی سجدہ گزاری ہے۔ اسی طرح پھل، پھول، درخت

پودے سب ہی اس کے بنائے ہوئے قوانین پر سختی سے کار بند ہیں۔ شب و روز ہماری (انسان) خدمت کر رہے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے آسمان کی بلند نیوں اور توازن کا ذکر کیا ہے تاکہ انسان بھی اپنی زندگی میں توازن اور اعتدال پسندی سے کام لے۔ قرآن میں یہ سب مثالیں انسان کے سمجھنے کے لئے بار بار بیان کی گئی ہیں، تاکہ وہ ان پر غور و فکر کرے اور اللہ کا شکر ادا کرے۔

پھر زمین کی عظیم نعمت کا ذکر کیا گیا ہے کہ اس میں سے ہماری ضروریات کے تمام پھول، پھل اور اناج پیدا ہوتا ہے۔ جو کہ اپنی اقدویت شکل و صورت، رنگ، مزہ اور خوشبو میں بالکل مختلف اور انتہائی نازک بناوٹ رکھتے ہیں۔ ان کو غور سے دیکھنے پر عقل و نگ رہ جاتی ہے۔ تو اللہ فرماتا ہے ترجمہ :- ”بھلا بتاؤ تو تم دونوں گروہ (جن و انس) کہ تم اللہ کی کس کس نعمت کو چھٹاؤ گے۔“

(سورۃ رحمن آیت 13)

جب حضور ﷺ نے صحابہ کرامؓ کے سامنے اس سورت کی تلاوت کی تو صحابہؓ خاموش رہے اس پر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”تم سے اچھے تو جن تھے جب بھی میں ان کے سامنے قیامی الآء رَبِّكُمْ فَكُذِّبْنَ ۵ پڑھتا تو وہ کہتے کہ تیری کسی نعمت کی ہم ناشکری نہیں کرتے۔“ (ابن بریر)

### ناشکری پر آیت :-

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَوْمًا اسْمُهُمْ مُّطَمِّنٰتٌ يَّاتِيهِمْ ذُرٌّ  
فَيَصَارِعُونَ فِيْهَا فَاِذَا فَاَازَ اللَّهُ فَاِذَا فَاَازَ اللَّهُ  
لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوْا يَصْنَعُوْنَ ۵

ترجمہ:- ”اور خدا ایک ہستی کی مثال بیان فرماتا ہے کہ (ہر طرح) امن چین سے ہستی تھی۔ ہر طرف سے رزق با فراغت چلا آتا تھا۔ مگر ان لوگوں نے خدا کی نعمتوں کی ناشکری کی تو خدا نے اُن کے اعمال کے سبب اُن کو بھوک اور خوف کا لباس پہنا کر (ناشکری کا) مزہ چکھا دیا۔“

(سورۃ النحل، آیت 112)

اللہ تعالیٰ صرف ایک بت کہتے ہیں کہ آپ (انسان) یہ سمجھ کر ہر چیز استعمال کریں کہ یہ چیز اللہ تعالیٰ نے دی ہے اور ہر چیز کا رخ مخائب اللہ کر دیں۔

**نیت پر آیت :-**

انصاف الاعمال بالنیات.

ترجمہ :- ”عملوں کا دار و مدار نیتوں پر ہے۔“

اَللّٰہِیْ یٰوَسِّیْ سَاَلُہٗ یَغْفِرْ لِّیْ ۝ وَ مَا لِاِحْدٍ عِنْدَہٗ مِنْ نِّعْمَۃٍ تُجْزٰی ۝ اِلَّا اِنِّیْۤ اَعْتٰہُ وَ جُوْزَیْہٖ اِلَّا عَلٰی ۝ وَ لَسَوْفَ یُؤْتٰی ۝

ترجمہ:- ”جو مال دیتا ہے پاکیزہ ہونے کی خاطر ۝ اور اس لئے نہیں دیتا کہ اس پر کسی کا احسان ہے جس کا وہ بدلہ اتار دے ۝ بلکہ اپنے رب اعلیٰ کی رضامندی حاصل کرنے کے لئے دیتا ہے ۝ اور وہ عنقریب خوش ہو جائے گا“

(سورۃ النحل، آیت 18 تا 21)

اگر آپ گھر بنائیں تو اس لئے نہیں کہ معاشرے میں آپ کا

Status اونچا ہو گا یا لوگ آپ کی تعریف کریں گے۔ یا محض لوگوں کو دکھانے کے لئے گھر بنائیں بلکہ اس کے پیچھے نیت یہ ہوئی چاہئے کہ میں گھر اس لئے بنا رہا ہوں کیونکہ اللہ تعالیٰ ایسا چاہتے ہیں اور اس میں خدا کی رضا اور خوشنودی شامل ہے۔ آپ یا آپ کے بیوی بچے تو اس گھر سے ظاہر ہے کہ فائدہ اور آرام حاصل کریں گے ہی اگر آپ اپنی نیت کا رخ اللہ کی طرف کر دیں گے تو یہی گھر آپ کے لئے راحت، سکون اور اطمینان اور رحمت بن جائے گا۔ اسی طرح جب اللہ تعالیٰ آپ کو اولاد دے تو آپ یہ نیت کریں کہ یا اللہ یہ آپ کی دی ہوئی ایک نعمت ہے جسے آپ نے میرے لئے خوشی کا سامان بنا کر بھیجا ہے اور اللہ تعالیٰ اس کا خالق ہے تو اس سے یہ بچہ آپ کے لئے تمام گھر والوں اور خاندان والوں کے لئے رحمت بن جائے گا۔ لیکن اگر اس کے برعکس آپ یہ نیت کریں گے کہ نہیں نہیں یہ تو میرا بچہ ہے میں نے اسے جنم دیا ہے۔ میں نے اسے کھلا پا کر بڑا کیا ہے۔ تو ایک دن یہی بچہ آپ کے لئے بجائے رحمت کے زحمت بن جائے گا۔ اسی لئے اللہ تعالیٰ یہ چاہتے ہیں کہ آپ ہر چیز کا رخ مخائب اللہ کر دیں تاکہ آپ جو بھی چیز استعمال کریں وہ آپ کے لئے رحمت اور سکون کا ذریعہ بن جائے اور اللہ تعالیٰ یہ بھی چاہتے ہیں۔ آپ خدا کی دی ہوئی نعمتوں کو خوش ہو کر استعمال کریں اور اس کو شکر ہر وقت ادا کرتے رہیں۔ اللہ تعالیٰ چاہتے ہیں۔ کہ یہاں ہاں دنیا میں تمام انسان خوش ہو کر رہیں۔ اگر اس دنیا میں خوش رہیں گے تو یہی مرنے کے بعد جنت میں بھی داخل ہو سکیں گے۔ کیونکہ جنت کی فضا ناخوش آدمیوں کو رد کر دیتی ہے۔ اور ناخوش آدمی بھی جنت میں داخل نہیں ہو سکتا۔



## ناخوشی کی وجوہات

### پریکٹیکل 5 :-

آج کا پریکٹیکل نمبر 5 یہ ہے کہ  
آج دن بھر میں یہ تلاش کریں کہ ہم ناخوش کیوں ہوتے ہیں اور  
اس ناخوشی کے پیچھے واقعی کوئی وجہ ہے یا نہیں؟

### لوگوں کی کیفیات :-

#### (1) رابطہ نوری :-

میں آج سارا دن خوش رہی۔ کوئی ناخوشی یا پریشانی نہیں ہوئی۔ میں  
نے آج سارا دن یہ فکر کیا کہ ناخوشی کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں یعنی  
وہ ایسی کون سی باتیں ہوں گی جس کی وجہ سے میں ناخوش ہو سکتی ہوں۔  
میرے صبح سے شام تک ناخوش ہونے کی جو وجوہات نظر آئیں وہ مندرجہ  
ذیل ہیں :-

نمبر شمار	ناخوش رہنے کی مختلف وجوہات
1-	جب ہم اللہ تعالیٰ کو چھوڑ کر کسی بندے سے توقع لگا لیتے ہیں۔ اور جب توقع پوری نہیں ہوتی تو ہمیں دکھ، پریشانی یا تکلیف ہوتی ہے۔
2-	جب ہم اجتماعیت کی جگہ انفرادیت میں سوچتے ہیں۔
3-	جب ہم خود غرضی سے کام لیتے ہیں۔

نمبر شمار	ناخوش رہنے کی مختلف وجوہات
4-	جب ہمیں کوئی کام اپنی مرضی کے خلاف کرنا پڑتا ہے۔ تب ناخوشی ہوتی ہے یا غصہ آتا ہے۔
5-	ناخوش ہونے یا غصہ آنے کی ایک وجہ ناشکری ہے۔ یعنی جب ہم اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کو استعمال تو کرتے ہیں۔ لیکن اس کا شکر ادا نہیں کرتے۔
6-	جب ہم بے صبری سے کام لیتے ہیں۔
7-	جب ہم جلد بازی سے کام لیتے ہیں۔
8-	ہم اپنی ہی کسی کوتاہی کی وجہ سے ناخوش ہوتے ہیں۔
9-	جب ہم سستی اور کالی سے کام لیتے ہیں۔
10-	جب ہم مستقل مزاجی سے کام نہیں لیتے۔
11-	ہم انفرادیت میں سوچتے ہیں۔
12-	جب ہمیں مستقل کا خوف ہوتا ہے یعنی ہم آنے والے کل کے بارے میں سوچ کر گھبراندہ ہوتے ہیں۔
13-	جب ہم شک میں پڑ جاتے ہیں۔
14-	جب ہم ظاہری دکھاوا کرتے ہیں۔ یعنی نمود و نمائش میں پڑ جاتے ہیں۔
15-	جب ہمیں اپنے سے زیادہ لوگوں کی فکر کھانے لگتی ہے۔ کہ لوگ کیا کہیں گے۔
16-	جب ہم فضول خرچی سے کام لیتے ہیں میاں روئی سے نہیں لیتے۔

نمبر شمار	ناخوش رہنے کی مختلف وجوہات
17-	جب ہماری Ego یا انا کو ٹھیس پہنچتی ہے تو ناخوشی ہوتی ہے۔
18-	جب ہم دوسروں پر اپنا اقتدار بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔
19-	جب ہم رشوت لینے میں اور ایک دن جب پولی کل جاتا ہے تو ناخوشی ہوتی ہے۔
20-	جب ہم دوسروں کا حق غصب کرتے ہیں۔
21-	جب ہم اپنی جھوٹی انا یا شان کو قائم رکھنے کے لئے دوسروں سے قرض لیتے ہیں۔
22-	جب ہم وعدہ خانی کرتے ہیں۔
23-	جب ہم جھوٹ بولتے ہیں۔
24-	جب ہم اپنا قیمتی وقت ضائع کرتے ہیں۔
25-	جب ہم کسی کی نفیبت کرتے ہیں۔
26-	جب ہم بزدلی کی نافرمانی کرتے ہیں۔
27-	جب ہم کسی بھی چیز کو حاصل کرنے کے لئے پوری کوشش، محنت یا جدوجہد نہیں کرتے۔
28-	جب ہم وقت کی قدر نہیں کرتے۔
29-	جب ہم دوسروں کی مصیبت سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔
30-	جب ہم لالچ کرتے ہیں یعنی جتنا اللہ نے دے دیا ہے اس پر صبر شکر نہیں کرتے۔ بلکہ زیادہ سے زیادہ روپیہ حاصل کرنے کے لئے غلط طریقوں کا استعمال کرتے ہیں۔
31-	جب ہم امانت میں خیانت کرتے ہیں۔

نمبر شمار	ناخوش رہنے کی مختلف وجوہات
32-	جب ہم ناپ تول میں کمی پیش کرتے ہیں۔
33-	جب ہم کسی سے کیا ہوا وعدہ توڑ دیتے ہیں۔
34-	جب ہم ضمیر کی آواز کو دبا دیتے ہیں۔
35-	جب ہم خدا کو چھوڑ کر مادی چیزوں سے محبت کرنے لگتے ہیں۔ یعنی دنیا میں دل لگا لیتے ہیں۔
36-	جب ہمیں ماضی میں کی ہوئی کسی غلطی یا بھول کا افسوس یا پچھتاوا ہوتا ہے۔
36-	جب ہم اپنے غصے پر کنٹرول نہیں کرتے۔ اور اپنا کوئی بیماری نقصان کر بیٹھتے ہیں تو ظاہر ہے تب بھی ناخوشی ہوتی ہے۔
37-	جب ہم ناامید ہوتے ہیں۔ یعنی مایوس ہو جاتے ہیں
38-	جب ہم دوسروں سے حسد کرتے ہیں۔
39-	جب ہم اپنے ضمیر کے خلاف کوئی بھی کام کرتے ہیں۔

(2) ساجد صاحب :-

نمبر شمار	ناخوش رہنے کی مختلف وجوہات
1-	جب ہم خود غرضی سے کام لیتے ہیں۔
2-	جب ہم سستی اور کاہلی سے کام لیتے ہیں۔
3-	جب ہم مستقل مزاجی سے کام نہیں لیتے۔
4-	جب ہم شک میں پڑ جاتے ہیں۔

5-	جب ہم لالچ کرتے ہیں یعنی جتنا اللہ نے دے دیا ہے اس پر صبر شکر نہیں کرتے۔ بلکہ اور سے اور زیادہ روپیہ حاصل کرنے کے لئے غلط طریقوں کا استعمال کرتے ہیں۔
----	---

(3) حناء صاحبہ :-

نمبر شمار	ناخوش رہنے کی مختلف وجوہات
1-	جب ہمیں کوئی کام اپنی مرضی کے خلاف کرنا پڑتا ہے۔
2-	جب ہم جلد بازی سے کام لیتے ہیں۔
3-	جب ہم جھوٹ بولتے ہیں۔

## لیکچر 5 :-

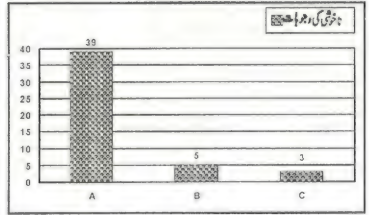
مرشد کریم عظیمی صاحب نے جب میری یہ کیفیات سنیں تو مسکراتے ہوئے فرمایا کہ بھئی آپ نے تو ساری ہی وجوہات بتا دی ہیں۔ اب میں مزید اور کیا بتاؤں۔ جس طرح آپ نے سوچ بچار کر کے مختلف وجوہات نکالی ہیں اسی طرح اگر ہر بندہ سوچے اور غور کرے تو وہ بھی مزید وجوہات نکال سکتا ہے۔ خیر اس ساری بحث کا لب لباب یہ ہے کہ ”صبر کریں۔“

”اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ میں صبر کرنے والوں کے ساتھ ہوں۔“

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۚ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ

الصّٰبِرِيْنَ

## ناخوشی کی وجوہات



نمبر شمار	افراد	ناخوشی کی وجوہات
A	راہبانو	39
B	ساجد صاحب	5
C	حنا صاحبہ	3

ترجمہ:- ”اے ایمان والو صبر اور نماز سے مدد لیا کرو۔ بے شک خدا صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔“

(سورۃ البقرہ، آیت نمبر 153)

ترجمہ:- ”اور خدا اور اس کے رسول کے حکم پر چلو اور آپس میں جھگڑا نہ کرنا کہ (ایسا کرو گے تو) تم بزدل ہو جاؤ گے اور تمہارا اقبال جاتا رہے گا اور صبر سے کام لو کہ خدا صبر کرنے والوں کا مددگار ہے۔“

(سورۃ الانفال، آیت نمبر 56)

صبر سے متعلق مرزا غالب نے ایک بڑا پر معنی شعر کہا ہے ۔

سنیلے دے مجھے اے ناامیدی کیا قیامت ہے  
کہ دامنِ خیالی یار چھوٹا جائے بے مجھ سے

اس شعر میں اسی حقیقت کا اظہار کیا گیا ہے کہ جب کسی شے کے حصول کے بارے میں دل میں ناامیدی پیدا ہو جائے تو پھر اس شے کی کشش دل سے ختم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ ہمیں نا صرف لوگوں کی ناانصافیوں، اذیت رسائیوں اور دل آزار باتوں ہی کے خلاف صبر و تحمل سے کام نہیں لینا بلکہ شیطانی دوسوں کا مقابلہ کرنے کے لئے بھی صبر و استقامت کی بے انتہا ضرورت ہوتی ہے۔

صبر پر کچھ آیات :-

ترجمہ:- ”مسلمانو! تمہیں مال اور جان دونوں کی آزمائشیں پیش آ کر

رہیں گی اور تم اہل کتاب اور مشرکین سے بہت سی تکلیف دو باتیں سنو گے۔ اگر (ان سب حالات میں) تم صبر کرو اور خدا سے ڈرتے رہو تو یہ بڑے حوصلے کا کام ہے۔“

(سورۃ آل عمران، آیت نمبر 186)

انسانوں میں سب سے زیادہ نیک نفس، عالی وقار اور بنی نوع انسان کے ہمدرد انبیاء علیہ السلام تھے۔ مگر ان پاک ہمتیوں نے بھی جب خدا کی مخلوق کو خدا کا پیغام پہنچایا۔ تو ان کی قوموں نے انہیں سخت تنگ کیا۔ مگر انہوں نے صبر و استقلال کا دامن تھامے رکھا۔

ترجمہ:- ”جو اذیتیں تم لوگ ہمیں دے رہے ہو، ان پر ہم صبر کریں گے اور بخیر و سہ کرنے والوں کا بخیر و اللہ ہی پر ہونے چاہئے۔“

(سورۃ ابراہیم، آیت 12)

ترجمہ:- (اے نبی ﷺ) ہمیں معلوم ہے کہ جو باتیں یہ لوگ بناتے ہیں ان سے تمہیں رنج ہوتا ہے لیکن یہ لوگ تمہیں نہیں سمجھاتے بلکہ یہ ظالم درحقیقت اللہ کی آیات کا انکار کر رہے ہیں۔ تم سے پہلے بھی بہت سے رسول بھیجا گئے چاہتے ہیں۔ مگر اس تکذیب پر اور ان اذیتوں پر جو انہیں پہنچائی گئیں۔ انہوں نے صبر کیا یہاں تک کہ انہیں ہماری مدد پہنچ گئی۔“

(سورۃ الانعام، آیات 34، 33)

ترجمہ:- ”تمہارا بھلا ہوتا ہے تو ان کو برا معلوم ہوتا ہے۔ اور تم پر

کوئی مصیبت آتی ہے تو وہ خوش ہوتے ہیں۔ مگر ان کی کوئی تدبیر تمہارے خلاف کارگر نہیں ہو سکتی۔ بشرطیکہ تم صبر سے کام لو اور اللہ سے ڈر کر کام کرتے رہو۔“

(سورۃ آل عمران، آیت نمبر 120)

رسول خدا ﷺ نے فرمایا:-

”جو شخص صبر کرنے کی کوشش کرے گا۔ خدا اس کو صبر بخشنے کا اور صبر سے زیادہ بہتر اور بہت سی بھلائیوں کو سیکھنے والی بخشش اور کوئی نہیں۔“ (بخاری و مسلم)

صبر یہ نہیں کہ انسان اپنے آپ کو حوادثِ زمانہ پر چھوڑ دے اور جدوجہد نہ کرے۔ بلکہ صبر یہ ہے کہ انسان انتہائی جدوجہد کرتا رہے مگر نتائج اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دے۔

صبر سے متعلق روحانی سلسلہ عظیمیہ کا قواعد و ضوابط نمبر 19 یہ ہے کہ:-

”برخلاف کو چاہئے کہ کاروبارِ حیات میں مذہبی قدروں، اخلاقی اور معاشرتی قوانین کا احترام کرتے ہوئے پوری پوری جدوجہد اور کوشش کرے لیکن نتیجہ پر نظر نہ رکھے۔ نتیجہ اللہ کے اوپر چھوڑ دے اس لئے کہ آدمی حالات کے ساتھ میں کھلوتا ہے۔ حالات جس طرح چاہی بھر دیتے ہیں۔ آدمی اسی طرح زندگی گزارنے پر مجبور ہے۔ بے شک اللہ قادر مطلق اور ہر چیز پر محیط ہے۔ حالات پر اس کی مکمل گرفت ہے۔ وہ جب چاہے اور جس طرح چاہے حالات میں تغیر واقع ہو جاتا ہے۔ معاش کے حصول میں معاشرتی، اخلاقی اور مذہبی قدروں کا پورا پورا احترام کرنا ہر شخص کے اوپر فرض ہے۔“

صبر و استقامت کی ضرورت ہر حالت میں موجود رہتی ہے۔ شکست کے وقت مہر یہ ہے کہ انسان دل شکستگی سے بچے اور ناامید ہو کر نہیں بے عمل ہی نہ ہو جائے۔ اور فتح کے وقت مہر یہ ہے کہ اپنی کامیابیوں پر غرور نہ کرے اور غلام میں ہر لحیزہ کی اور اقتدار حاصل ہونے کے بعد اپنے مقصد ہی کو نہ بھلا تیے۔

### صبر سے متعلق ایک واقعہ :-

امام احمد بن حنبلؒ کے متعلق مشہور ہے کہ وہ ابوالہشیم نامی چور کے لئے اکثر دعائے خیر فرماتے تھے۔ جب ان سے پوچھا گیا کہ آپ ایک چور کے لئے دعائے خیر کیوں فرماتے ہیں۔ تو انہوں نے جواب دیا کہ میرے ابتلاء کے زمانے میں اس نے اپنے عملی غصے سے مجھے بڑا قیمتی درس دیا تھا۔ جب مجھے بیڑیوں میں جکڑ کر اور اونٹ پر سوار کر کے لے جایا جا رہا تھا تو یہ شخص ایک جگہ راہ میں مجھے مٹا اور اس نے مجھ سے کہا۔

”ابن حنبلؒ چوری کے جرم میں مجھے اتنی بار قید و بند کی محبتیں چھپاتی پڑی ہیں اور اسنے سو ذرے میری پیٹھ پر برسے ہیں۔ تاہم میں اپنی اس حسرت سے باز نہیں آیا۔ اگر میں شیطان کی راہ میں یہ مصائب جھیل کر اس طرح استوار رہ سکتا ہوں تو حیف ہے اگر تم خدا کی راہ میں ان مصائب کو پامردی سے برداشت نہ کر سکو۔“

### (صبر کی مزید آیات)

ترجمہ :- ”تو تم کفار کی باتوں کو حوصلے کے ساتھ برداشت کرتے رہو وہ ان لوگوں کی نگاہوں میں دور ہے ۵ اور ہماری نظر میں قریب ۵ جس دن آسمان ایسا ہو جائیگا جیسے گھٹلا ہوا

تازہ ۵ اور پہاڑ ایسے جیسے دھنکی ہوئی رنگین اون ۵ اور کوئی دوست کسی کا پرسان نہ ہوگا ۵

(سورۃ العنکب، آیات 5 تا 10)

مرشد کریم عظیمی صاحب نے صبر کے متعلق مزید وضاحت کرتے ہوئے فرمایا کہ اگر کسی بندے نے آپ کو گالی دی۔ تو جواب میں تو آپ کی بھی گالی بنتی ہے جس کی اللہ تعالیٰ نے بھی اجازت دی ہے۔ لیکن اللہ تعالیٰ نے یہ بھی فرمایا ہے کہ اگر تم معاف کر دو تو یہ عمل بہتر ہے۔

غور کریں کہ چھوٹے بچوں کو کوئی غم یا خوف کیوں نہیں ہوتا؟ اس لئے کہ ان کو یہ پتہ ہوتا ہے کہ ہر وقت میری ماں میرے ساتھ ہے۔ بچے کے ذہن میں یہ بات پوری طرح راسخ ہوتی ہے کہ میری ماں میری ایک آواز پر دوڑی چلی آئے گی۔ اور میری ماں مجھے کسی لمحہ بھی اکیلا نہیں چھوڑے گی۔ بچے کی ایک آواز پر ماں فوراً دوڑی چلی آتی ہے۔ بچہ پوری طرح ماں پر Dependent ہوتا ہے۔ اسے کسی بات کی فکر نہیں ہوتی۔ بچے کو یہ پتہ ہوتا ہے کہ ماں میری ہر ضرورت پوری کر دے گی۔

بالکل اسی طرح بندے اور اللہ تعالیٰ کا رشتہ ہے یعنی بندہ اللہ تعالیٰ کا پانچ یا چھ سال کا بچہ بن جائے اور اللہ تعالیٰ ماں بن جائیں اور اگر بندہ اللہ تعالیٰ پر Dependent ہے تو خوش ہے اور اس کا رشتہ بھی اگر اللہ کے ساتھ پانچ یا چھ سال کے بچے کا ہے۔ تو پھر اللہ تعالیٰ بھی اس بندے کو ماں کی طرح بچہ سمجھ کر پالتے ہیں اور اس کی ہر ضرورت پوری کرتے ہیں۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بندہ اللہ تعالیٰ کا بچہ کیسے بنے؟ اس کا طریقہ کیا ہے؟

### بچہ بننے کا فارمولا :-

بچہ تو ناکھ ہوتا ہے معصوم ہوتا ہے لیکن اب آپ چالیس سال کے ہیں، باشعور ہیں ہر چیز کا علم حاصل ہو گیا ہے تو اب آپ کیسے پانچ یا چھ سال کے بچے بن سکتے ہیں؟ تو اس بارے میں عرض یہ ہے کہ

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

ترجمہ :- ”بے شک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔“

یعنی جب بندے کو غصہ آئے تو صبر کر لے۔

جب ہم ہر چیز میں صبر سے کام لیں گے۔ تو اللہ تعالیٰ بھی ہماری رہنمائی فرمائیں گے اور ایک ماں کی طرح ہر لمحہ ہمارے ساتھ ساتھ رہیں گے۔ اور ہمیں کبھی اکیلا نہیں چھوڑیں گے اور ہماری تمام ضروریات پوری کریں گے۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے مزید وضاحت کرتے ہوئے فرمایا کہ جب آدمی کی عمر ایک سی نہیں رہتی۔ موسم ایک سا نہیں رہتا تو حالات کیسے ایک جیسے رہ سکتے ہیں۔ حالات کیوں نہیں بدلیں گے۔

مثلاً بھی جنوری کا مہینہ آتا ہے تو کبھی فروری کا، کبھی اکتوبر ہے تو کبھی دسمبر ہے۔ کبھی گرمی ہے تو کبھی سردی، کبھی ہم بچے ہیں، کبھی جوان ہیں، کبھی بوڑھے ہیں، کبھی ان حالات میں بیٹے ہے کبھی بیوی ہے کبھی ماں ہے۔ تو جب ہر چیز بدلتی ہے۔ تو پھر حالات بھی بدلیں گے۔ اگر آپ آج کچھ تنگی میں ہیں تو کل خوشحالی کے دن بھی ضرور آئیں گے۔ بس اگر آپ میں صبر ہے تو سب ٹھیک ہو جاتا ہے۔

صبر کے متعلق مرشد کریم عظیمی صاحب نے اپنی ایک مثال سنائی آپ نے اپنی آپا جی (والدہ) کی مثال دی کہ کافی عرصہ پہلے کی بات ہے

کہ ہمارے گھر کے حالات بہت تنگ ہو گئے تھے۔ اتنے بڑے حالات ہو گئے کہ فاقوں کی نوبت آگئی تھی۔ جب میری نانی اماں کو ہمارے ان بڑے حالات کی خبر ملی تو ان سے رہا نہ گیا اور وہ بہت سارا راشن لے کر گھر پہنچ گئیں۔ میری والدہ نے نانی اماں سے راشن لینے سے انکار کر دیا جس پر میری نانی اماں بہت زیادہ خفا بھی ہوئیں اور تقریباً ایک سے ڈیڑھ سال تک انہوں نے ہم سے بات چیت بھی ختم کر دی۔ نانی اماں اتنی زیادہ خفا تھیں کہ اس عرصہ میں سلام کا جواب بھی نہیں دیتی تھیں۔ ایک دن میں نے ہمت کر کے اپنی آپا جی (والدہ) سے پوچھا ہی لیا کہ نانی اماں اتنے پیار سے راشن لائیں تھیں تو آپ نے لینے سے انکار کیوں کر دیا تھا۔ تو انہوں نے فرمایا کہ میری غیرت اس بات کی اجازت نہیں دیتی کہ میں اللہ کو چھوڑ کر دوسروں سے توقع لگاؤں اور دوسرے لوگوں سے راشن لے کر اپنے بچوں کا پیٹ پالوں۔ انہوں نے صبر سے کام لیا اور صرف اللہ تعالیٰ پر توکل اور بھروسہ کیا تو کچھ عرصہ کے بعد ہمارے گھر کے حالات پھر سے ٹھیک ہو گئے تھے۔

### اللہ سے رابطہ :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ آپ چاہے صبر کریں یا نہ کریں آپ کے حالات تو بدل ہی جاتے ہیں اگر آپ کا اللہ تعالیٰ کے ساتھ تعلق ہے کہ اللہ تعالیٰ ہی سب کچھ کرنے والا ہے۔ مزید وضاحت کرتے ہوئے آپ نے فرمایا :-

### فارمولا :-

”یہ فارمولا ہے کہ ناخوش بندہ جنت میں نہیں جائے گا۔“  
آپ کتنی نمازیں پڑھ لیں، حج کر لیں، نوافل پڑھ لیں، اگر آپ

ناخوش ہیں تو جنت میں نہیں جائیں گے۔

✽

## نعمتوں کا شمار

### پرنیکل 6 :-

پرنیکل نمبر 6 یہ ہے کہ یہ یاد کرنا ہے کہ  
آپ دن بھر میں اللہ تعالیٰ کی کتنی عطا کردہ نعمتوں کو استعمال  
کرتے ہیں انہیں Count کریں یا ان کا شمار کریں؟

### لوگوں کی کیفیات :-

#### (1) رابھالور عظمیٰ :-

میں نے آج دن بھر میں جو نعمتیں Count کی ہیں۔ ان کی  
فہرست یہ ہے :-

#### 1- جسم کے مختلف اعضاء:

آنکھیں، ناک، کان، بال، ہاتھ، پیرو، ٹانگیں، بازو، انگلیاں، دماغ،  
دل، گردے، پیچھے پڑے، معدہ، شریانیں، وریدیں، مسامات وغیرہ وغیرہ۔

#### 2- حواس خمسہ:

دیکھنا، سننا، سونگھنا، چھونا، چکھنا، لمس وغیرہ وغیرہ۔

#### 3- مختلف تقاضے:

بھوک، پیاس، نیند، بیداری، جنسی تقاضہ وغیرہ وغیرہ



#### 4- مختلف احساسات و جذبات:

محبت، نفرت، ایثار، صبر، شکر، ضبط، قلم وغیرہ وغیرہ

#### 5- مختلف اوقات و لمحات:

صبح، دوپہر، شام، رات، سال، مہینے، دن، گھنٹے، منٹ، سیکنڈ، فریم،

بچپن، لڑکپن، جوانی، ادھر غری، بڑھاپا وغیرہ وغیرہ

#### 6- رشتوں کی شناخت:

مال، باپ، بہن، بھائی، بیوی، شوہر، اولاد، دادا، دادی، تانا، تانی،

تایا، تائی، چچا، چچی، پھوپھی، ماموں، ممانی، خالہ، خالو، وغیرہ وغیرہ

#### 7- قومی شناخت:

پاکستانی، ہندوستانی، یورپی، ایشین، بنگالی، افریقی، وغیرہ وغیرہ

#### 8- مختلف زبانیں:

اردو، پنجابی، سندھی، بلوچی، پشتو، سرائیکی، عربی، فارسی، انگریزی،

فرنگی، رشین، جاپانی، چائیز، ڈچ وغیرہ وغیرہ

#### 9- مختلف پیشے:

ڈاکٹر، انجینئر، تاجر، پروفیسر، سائنسدان، رائٹر وغیرہ وغیرہ

#### 10- مختلف موسم:

سردی، گرمی، بہار، خزاں، برسات وغیرہ وغیرہ

#### 11- مختلف پھل:

آم، کیلا، سیب، انگور، ناشپاتی، مالٹا، جاپانی پھل، خربوزہ، تربوز،

گرمہ، سدرہ، چیری، فالہ، رس بھری، بیر، شہتوت، آڑو، خوبانی، آلو بخارہ

وغیرہ وغیرہ

#### 12- مختلف سبزیاں:

آلو، کھنڈی، تورلی، گوبھی، بیٹن، کدو، مٹر، پیاز، لہسن، ادراک،

ٹماٹر، پھلیاں، بند گوبھی، وغیرہ وغیرہ

#### 13- مختلف دالیں:

موٹ، مسر، سور، ماش، چنے کی دال وغیرہ وغیرہ

#### 14- مختلف لحمیات:

بکرے کا گوشت، گائے کا گوشت، اذت کا گوشت، ہرن کا

گوشت، تیتڑ، تیتڑ، بٹر، مرغی، مچھلی کا گوشت وغیرہ۔

#### 15- مختلف خشک میوے:

موٹ، پھلی، چلوڑے، اخروٹ، خوبانی، پست، کھوپرہ، کشش، کاجو

وغیرہ وغیرہ

#### 16- مختلف اناج:

گندم، چاول، جئی، جوار، پاجرہ وغیرہ وغیرہ

## 17- مصالحہ جات:

لوہک، چھوٹی لالچکی، بڑی لالچکی، دار چینی، زیرہ، کڑی پتہ، چاقص

جودتری، وغیرہ وغیرہ

## 18- گھر میں استعمال کی بے شمار اشیاء:

برتن، فرنیچر، پنکھا، وغیرہ وغیرہ

## 19- اسانس کی مختلف اشیاء:

نی، وی، فرنج، موبائل، اے سی، فون، وغیرہ وغیرہ

## 20- مختلف زیورات:

سونے، چاندی، ہیرے، کے زیورات وغیرہ وغیرہ

## 21- سفر کے مختلف ذرائع:

سائیکل، موٹر سائیکل، کار، بس، ٹرین، جہاز وغیرہ وغیرہ

## 22- حیوانات:

کبری، برن، شیر، چیتا، ہاتھی، اونٹ، گائے، بھینس، کتا، بلی، بندر،

گدھا، گھوڑا وغیرہ وغیرہ

## 23- جمادات:

پتھر، مٹی، ریت، پہاڑ وغیرہ وغیرہ

## 24- نباتات:

درخت، پودے، گھاس، جڑی بوٹیاں، لکڑی وغیرہ وغیرہ

## 25- حشرات:

کڑی، چیونٹی، مکھی، مچھر، کوڑے، پروانے وغیرہ وغیرہ

## 26- آبی مخلوق:

مچھلی، جھینگے، سارنٹ، ڈالمن، دریائی گھوڑا، مینڈک، کچھوا وغیرہ وغیرہ

## 27- دیگر مخلوقات:

انسان، جنات، فرشتے وغیرہ وغیرہ

## 28- قدرتی نعمتیں:

سورج، چاند، ستارے، آسمان، نظام شمسی، زمین، پانی، بارش، ہوا،

رات، دن وغیرہ وغیرہ

## 29- پیشہ ورانہ دیگر نعمتیں:

تعلیمی ادارے، پارک، بازار، ہسپتال، سڑکیں، گھر،

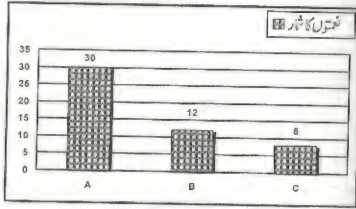
## 30- اخلاقیات:

نماز، روزہ، حج، زکوٰۃ، مہمان نوازی، عفو و درگزر، ادب وغیرہ

## (2) عائشہ صاحبہ :-

میں نے دن بھر میں نوٹس بارہ (12) نعمتیں کاؤنٹ کیں ہیں۔

## نعمتوں کا شمار



نمبر شمار	افراد	نعمتوں کا شمار
A	راہبہ نور	30
B	عائشہ صاحبہ	12
C	ندیم صاحب	8

## (3) ندیم صاحب:-

میں نے آج دن بھر میں اللہ تعالیٰ کی آٹھ (8) نعمتیں کاؤنٹ کی

ہیں۔

میرے اس چھوٹے سے ذہن نے تو دن بھر میں بس اتنی ہی نعمتیں Count کی ہیں لیکن مجھے پورا یقین ہے کہ اگر ہم ہر روز اللہ تعالیٰ کی ان نعمتوں پر غور و فکر کریں اور روزانہ انہیں اپنی ڈائری پر نوٹ کریں تو اس گنتی (Counting) میں دن بدن اضافہ ہوتا چلا جائے گا اور اللہ تعالیٰ ہمارا ذہن کھولتے چلے جائیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ لوگ مزید سوچیں اور غور و فکر کریں تو آپ کو اس سے کئی گنا زیادہ نعمتیں نظر آئیں گی کیونکہ اللہ تعالیٰ کی نعمتیں تو بے شمار ہیں جو گنتی ہی نہیں جاسکتیں لیکن یہاں یہ Counting اس نئے کی ہے تاکہ یہ احساس پیدا ہو کہ اللہ تعالیٰ کتنے بے نیاز اور رحیم و کریم ہیں جو کہ ہمیں بلا معاوضہ اتنی بے شمار نعمتیں روزانہ عطا کرتے ہیں اور پھر بھی انسان اللہ کی ناشکری کرتا ہے اور کوئی بھی چھوٹی سی بات یا پریشانی کو لے کر دکھی یا ناخوش ہو جاتا ہے اور یہ نہیں سوچتا کہ اس ایک پریشانی کے مقابلے میں نعمتیں یعنی خوشیاں کتنی بے شمار ہیں۔ اور کوئی پریشانی آتی بھی ہے تو اگر غور کریں تو اس میں انسان کی اپنی ہی کوئی غلطی، لاپرواہی یا سستی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ جس نے اتنی محبت سے ہمیں پیدا کیا ہے اور ستر (70) ماؤں سے زیادہ پیار کرتا ہے وہ بھلا ہمیں کیسے دکھی دیکھ سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں ان نعمتوں کا شکر ادا کرنے کی توفیق عطا فرمائیں۔ (آمین)۔

کھاتے ہیں جب دوپہر کا کھانا بختم ہو جائے۔ تو یہ کھانا ختم کرنے والی ہستی کون ہے اللہ تعالیٰ ہی تو ہے۔ ہمارا کام تو بس اتنا ہے کہ منہ تک نوالا لے جائیں۔ آگے حلق سے نوالا نیچے اترے یا نہ اترے اس پر ہمارا کوئی کنٹرول نہیں۔ اگر اللہ تعالیٰ ہمارا حلق ہی بند کر دیں تو کیا ہو۔ جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ہماری زبان میں سے مختلف رطوبتیں خارج کرتے ہیں جو کھانا چبانے میں اور ختم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

اسی طرح سارا دن کام کاج سے فارغ ہونے کے بعد رات کو جب ہم بستر پر لیٹتے ہیں تو ہمیں نیند آ جاتی ہے یہ سلائے والا کون ہے؟ اللہ تعالیٰ ہی تو ہے۔ ہمارا کام تو بس بستر پر لیٹنا ہے آگے نیند آنے یا نہ آنے اس پر ہمارا کوئی کنٹرول نہیں۔ اچھا کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جنہیں نیند نہیں آتی تو وہ نیند کی گولیاں کھا کر گزارا کرتے ہیں۔ ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ جب یہ نیند کی گولیاں بھی اثر نہیں کرتیں اور اگر ایک یا دو سے زیادہ گولیاں آپ کھالیں تو موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اس لئے ڈاکٹر کبھی بہت ساری گولیاں کھانے سے بھی منع کرتے ہیں۔ اب اس حالت میں بتائیں کہ آپ کو سلائے والی ہستی کون سی ہے؟ اللہ تعالیٰ ہی تو ہیں اچھا اب اگر آپ رات کو سو گئے ہیں تو صبح اگر آپ کی آنکھ ہی نہ کھلے آپ مر جائیں تو اس پر آپ کا کوئی کنٹرول ہے؟ یہ اللہ تعالیٰ ہی کی ذات ہے جو آپ کو رات کو سلاتی بھی ہے اور صبح کو جگاتی بھی ہے۔

اسی طرح اگر اللہ تعالیٰ پانی بند کر دیں بارش نہ ہو۔ تو یہ ساری جو چیزیں اللہ تعالیٰ نے آپ کو مفت میں دی ہیں یہ کیسے پیدا ہوں کیونکہ اتنے بڑے بڑے کینٹون کو کسان جو پانی دیتے ہیں وہ ناکافی ہوتا ہے۔ اسی لئے تو وہ خدا سے بارش کی دعائیں کرتے ہیں تاکہ ان کے کھیت پانی سے خوب

## لیکچر 6 :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ جب تک آپ لوگ یہ نعتیں لکھیں گے نہیں آپ کو اللہ کی نعمتوں کا احساس پیدا نہیں ہوگا اسی طرح ہر روز رات کو سونے سے پہلے سارے دن کا محاسبہ ضرور کیا کریں اور اپنی ڈائری پر سارے دن میں آپ جو جو نعمتیں استعمال کرتے ہیں۔ ان کو ضرور نوٹ کیا کریں۔ جب آپ ان نعمتوں کے بارے میں سوچنا شروع کریں گے تو اللہ تعالیٰ بھی آپ کے لئے راستے کھولنا چلا جائے گا۔ اور آپ کے ذہنوں میں روز بروز وسعت پیدا ہوتی چلی جائے گی لیکن شرط یہ ہے کہ آپ سوچا کریں۔ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کے بارے میں غور و فکر کیا کریں مثلاً: اللہ تعالیٰ نے آپ کو آنکھ دے رکھی ہے اگر کلامیتا اتر آئے تو کوئی دنیا کی مشین ٹھیک نہیں کر سکتی۔ بھوک کا تقاضا ہی اللہ تعالیٰ پیدا نہ کریں تو آپ کبھی کھانا ہی نہیں کھائیں گے۔ بھوک لگتی ہے تو ہم کھانا کھاتے ہیں۔ پیاس لگتی ہے تو ہم پانی پیتے ہیں۔ کسی بھی کام کو کرنے کے لئے ذہن میں پہلے اس کا خیال آتا ہے۔ اگر خیال ہی نہ آئے تو آپ کوئی کام نہیں کریں گے جن لوگوں کا ذہنی توازن خراب ہوتا ہے ان کا ذہن کبھی بھی خیال کو قبول (Accept) ہی نہیں کر رہا ہوتا جس کی وجہ سے وہ جسمانی طور پر بالکل ٹھیک ٹھاک ہونے کے باوجود کوئی حرکت نہیں کر پاتے۔

ہم ہر روز کھانا کھاتے ہیں جو اللہ تعالیٰ ہمیں بھی کر دیتے ہیں اگر ہم صبح ناشتہ کریں تو دوپہر کا کھانا ہم اس وقت تک نہیں کھا سکتے جب تک صبح کا ناشتہ ختم نہ ہو جائے اور بالکل اسی طرح رات کا کھانا ہم تب ہی

سیر ہو جائیں۔ اور جو بھی کسی پیشی رہ گئی ہے وہ بارش کے پانی سے پوری ہو جائے۔ اگر بارش نہ ہو تو یہ تمام کھیت سوکھ جائیں۔ کوئی بھی چیز اگے ہی نہ۔ یہ اتنے بڑے بڑے ڈیم بھی بارشوں کے پانی سے ہی چل رہے ہیں اور بجلی پیدا کر رہے ہیں۔ اگر اللہ تعالیٰ بارش نہ کریں اور پانی ختم ہو جائے تو کوئی بھی انسان مصنوعی طریقے سے پانی نہیں بنا سکتا۔ ہم اللہ تعالیٰ کی کسی بھی نعمت کو لے لیں ہم اسے حاصل کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ ہی کے محتاج ہیں۔ اس لئے ہمیں ہر وقت اللہ کا شکر ادا کرتے رہنا چاہیے۔

سورہ رحمن میں اللہ تعالیٰ کی ان نعمتوں کا بہت خوبصورتی سے ذکر کیا گیا ہے۔

لَقَدْ بَارَكْنَا الْآلَاءَ رَبِّنَا كَمَا تَكْفُرُونَ ۝

ترجمہ :- ”تو تم اپنے رب کی کون کون سی نعمت کو چھٹاؤ گے۔“

(سورہ الرحمن، آیت 13)

اللہ تعالیٰ پہلے ہمیں پیدا کرتے ہیں اور پھر ہمیں زندہ رکھنے کے لئے دودھ، روٹی اور تمام دوسری غذائیں فراہم کرتے ہیں۔ ماں کے پیٹ میں نو (9) ماہ تک بچے کو غذا کون فراہم کرتا ہے۔ پھر نو (9) ماہ کے بعد ماں کے سینے میں دودھ کون پیدا کرتا ہے یہ اللہ تعالیٰ ہی کی قدرت ہے کہ وہ جیسے ہی بچے کو پیدا کرتے ہیں تو ساتھ ہی اس کی غذا کا انتظام بھی ماں کے سینے کو دودھ سے بھر کر کر دیتے ہیں۔ خدا اتنا رحیم و کریم ہے کہ اس نے ہمیں پیدا کر کے ایسے ہی مرنے کے لئے نہیں چھوڑ دیا۔ بلکہ ہمیں زندہ رکھنے کے لئے وسائل بھی فراہم کئے۔ اور طرح طرح کی غذائیں بھی ساتھ ہی پیدا کر دیں۔

یہ خدا کی ذات ہی ہے جو اتنے بے شمار پرندوں کو بھی رزق عطا کرتی ہے اور جانوروں کو بھی رزق عطا کرتی ہے۔ ورنہ اگر یہ اختیار اللہ تعالیٰ نے صرف انسان کے ہاتھ میں دیا ہوتا تو وہ تو بے چارے پرندوں کو بھوکا ہی مار دیتا۔

### اس کی مثال :-

کسان کو ہی دیکھ لیں جب وہ فصل کاٹتا ہے تو اناج کا ایک ایک دان اکٹھا کر لیتا ہے مگر پھر بھی پرندے جب اوپر فضا سے نیچے اپنے رزق کی تلاش میں اترتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ان کے نیچے زمین پر لگنے سے پہلے ان کا رزق پیدا کر دیتے ہیں۔ تو اگر ہم یہ تلاش کریں کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں کتنی نعمتیں دے رکھی ہیں تو ہم ہمیشہ خوش رہیں۔ ایک بہت اہم بات آپ سب نوٹ کر لیں کہ

”یہاں اس دنیا میں ناخوشی تو کوئی ہے ہی نہیں۔“

ساس، بہو کی آپس میں جو چھوٹی موٹی کوئی بات ہو جاتی ہے تو یہ کوئی بات نہیں ہے۔ آپس میں ٹنگی ماں بیٹی میں بھی تو گرمی سردی ہو ہی جاتی ہے لیکن تھوڑی دیر بعد وہ دونوں پھر ایک دوسرے کے ساتھ اٹھی بیٹھی ہوتی ہیں۔ دو ٹنگے بھائیوں میں یا بہنوں میں بھی تو نزاعی جھگڑا ہوتا ہے اسے تو کوئی نہیں اچھالتا تو پھر اگر ساس بہو میں کوئی چھوٹی موٹی بات ہو بھی گئی تو اسے کیوں اتنا برا مسئلہ (Isho) بنا دیا جاتا ہے۔ اگر ساس ہر بہو کو اپنی بیٹی اور بہو سس کو اپنی ماں سمجھے تو کوئی بھی بات بری نہ لگے۔ بس بات اتنی سی ہے اس میں ناخوشی ہونے والی کون سی بات ہے۔ یہ کوئی ایسی بڑی بات بھی نہیں ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں اس دنیا میں اس لئے بھیجا ہے کہ ہم یہاں خوش خوشی زندگی گزاریں۔ اگر کبھی دال مل جاتی ہے تو گوشت بھی تو کھا لیتے ہیں تو اس میں کیا ناشوشی والی بات ہے اور اگر کبھی بھوکے پیٹ بھی سوٹا پڑے تو اللہ تعالیٰ روزے بھی تو رکھاتا ہے تاکہ ہماری صحت اچھی ہو جائے۔

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلٰى  
الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ ۝

ترجمہ:- ”مومنو! تم پر روزے فرض کئے گئے ہیں۔ جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کئے گئے تھے تاکہ تم پرہیز گار بنو۔“

(سورۃ البقرہ، آیت نمبر 183)

سورۃ البقرہ کی آیت نمبر 184 کے آخری حصے میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ:-

وَ اَنْ تَصُومُوْا خَيْرٌ لَّكُمْ اِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُوْنَ ۝

ترجمہ:- ”اگر تم سمجھو تو تمہارے حق میں اچھا ہی ہے کہ روزے رکھو۔“

روزے کے بے شمار روحانی اور جسمانی فائدے ہیں۔ ہم ابھی یہاں صرف جسمانی فائدوں کا ذکر کر رہے ہیں۔ سورۃ البقرہ کی آیت نمبر 184 کے آخری حصے میں اللہ تعالیٰ فرما رہے ہیں کہ ”اگر تم سمجھو“، یعنی اگر تم جسم کے حیاتیاتی علم کو سمجھو تو تمہارے حق میں یہ اچھا ہے کہ تم روزہ رکھو۔

## روزے کے بے شمار فائدے ہیں

### پہلا فائدہ :-

جسم کے حیاتیاتی علم کو انہوں نے کچھ یوں بیان کیا ہے۔ نظام ہضم بڑے اہم اعضاء پر مشتمل ہے۔ مثلاً : منہ، جڑے، لعابی غدود، زبان، گلا، غذا کی تالی، معدہ، جگر، لبلبہ اور آنتوں کے مختلف حصے یہ سب اس نظام کا اہم حصہ ہیں۔ سب کو روزے کی وجہ سے آرام اور سکون مل جاتا ہے۔ جگر کو کھانا سہوار کرنے کے عمل میں سے رہائی مل جاتی ہے۔ معدے کے چٹھے آرام کرتے ہیں۔ تیزابیت میں رکاوٹ آ جاتی ہے۔ آنتوں کو آرام ملتا ہے۔

### دوسرا فائدہ :-

دوران خون پراثرات۔ روزے سے دوران خون کا پریشر متوازن ہو جاتا ہے۔ لہذا دل کو آرام ملتا ہے۔ روزے ڈائلاک پریشر کو کم کرتے ہیں۔ خون کی شریانیں بالکل صاف ستھری ہو جاتی ہیں۔ ان کا تنگ ہونا اور سکڑنا بند ہو جاتا ہے۔ ذرات اور چربی سب روزے کی وجہ سے دھل کر صاف ہو جاتے ہیں۔ گردوں کو بھی آرام اور صفائی کا موقع مل جاتا ہے۔

### تیسرا فائدہ :-

خلیہ میل۔ خلیوں کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہو جاتا ہے۔ لعاب بنانے والے غدود، گردن کے غدود اور لبلبہ کے غدود سب کو آرام مل جاتا ہے۔

چوتھا فائدہ :-

اعصابی نظام پر اثر۔ انسانی تحت اشعر جو رمضان میں عبادت کی مہربانیوں کی بدولت صاف شفاف اور تسکین پذیر ہو جاتا ہے۔ اعصابی نظام سے ہر قسم کا تناؤ اور الجھن کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پانچواں فائدہ :-

خون کی تشکیل اور روزے کی لطافتیں۔ خون ہڈیوں کے گودے سے بنتا ہے۔ جب روزے سے خون میں کمی آتی ہے۔ تو گودے کی ست روی تیزی میں بدل جاتی ہے اور یوں ایک لاغر اور کمزور انسان اپنے اندر زیادہ خون پیدا کر سکتا ہے۔ ظاہر ہے اس طرح روزے کی برکات ایک دہلا چلا انسان موٹا ہو سکتا ہے۔ جبکہ ایک موٹا انسان مناسب جسم والا بن سکتا ہے۔

روزے کی بے شمار فضیلتوں کے علاوہ صبر و شکر اور اشتقامت بھی بہت بڑی نعمتیں ہیں۔ جو انسانی زندگی کو چار چاند لگاتی ہیں۔



## نعمتوں کا شکر

پریکٹیکل 7 :-

پریکٹیکل 7 یہ ہے کہ

”آپ دن بھر میں اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ کتنی نعمتوں کو استعمال کرتے ہیں انہیں Count کریں اور کتنی بار آپ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے ہیں؟“

یہ سب دن بھر میں سوچیں اور رات کو تفصیل (Details) سے لکھیں۔ رات کو سونے سے پہلے اس کو لکھنا ہے۔ لکھے بغیر کوئی نہ سوائے۔ دن میں نے کل سب سے اس بارے میں پوچھنا ضرور ہے۔

لوگوں کی کیفیات :-

(1) نازلی اکبر :-

میں نے دن بھر میں اللہ تعالیٰ کی ستر (77) نعمتیں Count کی ہیں اور سارے دن میں چار (4) بار اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔

(2) سمیل صاحب :-

میں نے دن بھر میں اللہ تعالیٰ کی 2 نعمتوں پر غور کیا۔

نمبر 1۔ سردی۔

نمبر 2۔ گرمی۔

یعنی جیسا موسم ہوتا ہے ہمارا جسم ویسے ہی خود کو ایڈجسٹ کر لیتا

ہے۔ میں نے دن بھر میں دو (2) بار اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔

### (3) عرفان صاحب :-

اللہ تعالیٰ کی نعمتیں تو کروڑوں ہیں جنہیں میں گن یا (Count) ہی نہیں کر سکتا، ویسے میں نے پچاس (50) نعمتیں اکاؤنٹ کیں تھیں جبکہ میں نے اللہ تعالیٰ کا شکر دن بھر میں صرف پانچ (5) بار کیا۔

### (4) فائزہ اکبر :-

میں نے دن بھر میں یہ سوچا کہ اگر میں اللہ تعالیٰ کی نعمتوں پر غور کیا تو یہ تین قسم کی بنتی ہیں۔

### نمبر 1- وہ نعمتیں جو نظر آتی ہیں۔

مثلاً ہاتھ، پیر، آنکھیں، بال، ناک، دن، رات، روشنی، اندھیرا، کان، ہونٹ، دماغ، دل، انگلیاں، ماں، باپ، اولاد، دولت، استواء، رشتے دار، درخت، پودے، پہاڑ، سمندر، پانی، زمین، آسمان، چاند، سورج، ستارے، جانور، پرندے اور انسان وغیرہ وغیرہ۔

### نمبر 2- وہ نعمتیں جو نظر نہیں آتیں لیکن محسوس ہوتی ہیں۔

مثلاً ہوا، خوشبو، مختلف خیالات، جذبات، پیاس، جھوک، گرمی، سردی وغیرہ وغیرہ۔

### نمبر 3- وہ نعمتیں جو نہ نظر آتی ہیں اور نہ ہی محسوس ہوتی ہیں۔

مثلاً ہر انسان کے ساتھ اس کی زندگی سے موت تک 20 ہزار فرشتے ہر وقت ساتھ رہتے ہیں۔ ہمارے بائیں اور دائیں کندھے پر جو دو فرشتے (کراما کاتین) ہر لمحہ موجود ہوتے ہیں۔ آکسیجن، کاربن ڈائی آکسائیڈ، بیکٹیریا، کائنات کی ہر چیز روشنی کی لہروں پر قائم ہے۔ یہ لہریں

ہمیں نہ نظر آتی ہیں اور نہ محسوس ہوتی ہیں۔ ہمارے جسم میں جو 12 کھرب سیل کام کر رہے ہیں وغیرہ وغیرہ اور میں نے دن بھر میں کتنی بار شکر ادا کیا وہ میں نے Count نہیں کیا۔

### (5) حیدر صاحب :-

میں نے دن بھر میں اللہ تعالیٰ کی اکاؤنٹے ہزار آٹھ سو اڑتالیس (91,848) نعمتیں Count کی ہیں اور شکر کتنی بار کیا اس بارے میں انہوں نے کچھ نہیں بتایا۔

### (6) باجی سلمہ (انگلینڈ والی) :-

میں نے یہ سوچا کہ میرے ماں باپ صحت مند تھے اس لئے ہم بھی صحت مند پیدا ہوئے۔ یہ بھی بہت بڑی نعمت ہے ہم اپنی زبان پر جو بھی چیز رکھتے ہیں تو ہمیں فوراً ڈالنے کا پتہ چلتا ہے اگر نمکین چیزیں کھائیں تو ان کا پتہ چلتا ہے اگر میٹھی چیزیں کھائیں تو زبان فوراً بتا دیتی ہے کہ یہ میٹھی چیز ہے یہ سب اللہ تعالیٰ کی نعمتیں ہی تو ہیں۔

### (7) عبدالحمید بٹ صاحب (انجینئر) :-

میں نے جو نعمتیں Count کی ہیں وہ کچھ اس طرح سے ہیں۔ سب سے پہلے یہ کہ

1- ہم سب مسلمان ہیں۔

2- اور رسول ﷺ کی امت میں سے ہیں۔

3- ہر روز کی نعمتوں میں ہر روز صبح بیداری ہے۔

4- جاگنے کے بعد تمام حواس غصہ کا کام کرنا بھی نعمتیں ہیں۔

5- اس کے علاوہ ہمارے جسم کے تمام اجزاء بھی اللہ کی نعمتیں ہیں۔ مثلاً: سانس کا چلنا، دل کا دھڑکنا، دماغ کا چلنا، خون کی حرکت۔



## جسم انسانی کے چند بڑے نظام

### نمبر 1- نظام ہضم Digestive System

نظام ہضم جسم کو پانی، نمکیات اور خوراک کے دوسرے اجزاء مہیا کرتا ہے۔ نظام ہضم کے عمل کے لیے مندرجہ ذیل اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے:

- 1- خوراک کو حرکت دینے کے لیے عضلاتی حرکت۔
- 2- خوراک کو ہضم کرنے کے لیے مختلف رطوبات کا اخراج۔
- 3- ہضم شدہ خوراک کے اجزاء، پانی اور نمکیات کا انجذاب۔
- 4- نظام ہضم میں دوران خون جس کے ذریعے ان اجزاء کو جسم کے دوسرے حصوں تک پہنچانا۔
- 5- اعصابی اور ہارمون سسٹم کے ذریعے ان تمام کاموں کو کنٹرول کرنا۔

نظام انضمام مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

- 1- ہونٹ
- 2- منہ (جس میں دانت، زبان، حلق اور ناسلر شامل ہیں)
- 3- منہ کے اندر لعاب پیدا کرنے والے غدود (Salivary Glands)

6- پھر آسٹین، پانی، ان دونوں پر انسان کا انحصار ہے۔

7- درخت، اناج، پھل، سبزیاں، سورج، چاند، ستارے، زمین کا اپنے محور کے گرد گردش کرنا، دن اور رات کا آنا جانا، موسموں کا بدلنا، یہ سب تو مادی یا دنیا کی نعمتیں ہیں جبکہ

8- آخرت کی نعمتوں سے تو قرآن بھرا پڑا ہے۔

### (8) مجید صاحب :-

میں شکر کا مریض ہوں۔ ہر روز زندہ رہنے کے لئے انوسلین کے انجکشن لگاتا ہوں انوسلین کا انجکشن میرے لیے بہت بڑی نعمت ہے۔ اس کی وجہ سے میں اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں سے لطف اندوز ہوتا ہوں اور اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ادا کرتا ہوں۔

### (9) راہبا نور :-

میں نے آج دن بھر میں جو نعمتیں استعمال کیں جب میں نے ان پر تفکر کیا تو مجھے سب سے پہلے نمبر پر جو نعمت نظر آئی وہ خود ہمارا اپنا جسم یعنی جسم انسانی (Human body) ہے۔

جسم انسانی میں ساخت اور کام کی اکائی کا نام خلیہ (Cell) ہے۔ خلیوں کی تقسیم در تقسیم، اعضاء کو اور اعضاء مختلف نظاموں کو جنم دیتے ہیں۔ ان نظاموں کی یکجائی کا نام انسانی جسم (Human Body) ہے۔

اللہ تعالیٰ کی اس تخلیق کو سمجھنا تو دور کی بات ہے، ماہرین ابھی خلیے کی ساخت اور اس کے افعال کو سمجھنے کی کوشش میں لگے ہوئے ہیں۔

4- خوراک کی نالی (Esophagus)

5- معدہ (Stomach)

6- چھوٹی آنت (Small Intestine)

7- بڑی آنت (Large Intestine)

(1) لعاب پیدا کرنے والے غدود (Salivary Glands):

1- منہ کے اندر لعاب (Saliva) پیدا کرنے کے لیے چہرے میں

غدودوں کے تین بڑے جوڑے پائے جاتے ہیں۔

2- یہ تمام غدود مل کر چوبیس گھنٹوں میں ایک سے ڈیڑھ لٹر لعاب پیدا

کرتے ہیں۔

(2) خوراک کی نالی (Esophagus):

1- یہ عضلاتی ٹیوب خوراک کو منہ سے لے کر معدہ تک پہنچانے کا کام

کرتی ہے۔

2- اس کی لمبائی پچیس (25cm) سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

3- اس کے بالکل سامنے سانس کی نالی پڑی ہوتی ہے۔ اس کو تین

حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ پہلے حصہ گردن میں دوسرا چھاتی میں

تیسرا حصہ پیٹ میں واقع ہوتا ہے۔

(3) معدہ (Stomach):

1- معدہ جسم انسانی میں ایک عضلاتی قبلی ہے۔

2- یہ پیٹ کے بائیں طرف اوپر والے حصے میں ڈایا فرام کے نیچے

واقع ہوتا ہے۔

3- اس کا سائز، شکل اور جگہ خوراک کی مقدار کے حساب سے ایک

جیسی نہیں رہتی۔

4- اس کی شکل انگریزی کے حرف L کی طرح ہوتی ہے۔

5- جب معدہ خالی ہوتا ہے تو اس کی اندرونی چھلی عمودی تہوں میں

تقسیم ہوتی ہے۔

6- معدے میں خوراک کی موجودگی سے اس کی سطح ہموار ہو جاتی ہے

اس چھلی کے اوپر لعاب کی ایک موٹی تہ ہوتی ہے۔

7- لعاب کے تہ کے نیچے چھلی پر چھوٹے چھوٹے سوراخ واقع ہوتے

ہیں۔ ان سوراخوں میں معدے میں لعاب پیدا کرنے والے غدود

ہوتے ہیں۔ ایک سوراخ میں تین سے سات اس طرح کے غدود

پائے جاتے ہیں۔ ایک مربع انچ چھلی میں 60 سے 65 ہزار

سوراخ موجود ہوتے ہیں۔

8- اس کی سطح میں موجود دوسرے غدود ہائیڈرکلوئک ایسڈ (HCL)،

ایک انزائم پپسن (Pepsin) اور مختلف ہارمون پیدا کرتے ہیں۔

ایسڈ اور انزائم مل کر لحمیات کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

9- معدہ خوراک کو اسٹور کرتا ہے اس کی عضلاتی حرکت خوراک کو ہضم

کرنے والی رطوبات سے ملائی ہے جس سے خوراک پیٹ کی شکل میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

- 10- معدے میں لعاب بنانے والے خلیات بہت فعال ہوتے ہیں۔ ایک منٹ میں پانچ لاکھ لعاب بنانے والے خلیات مردہ ہو کر جھڑ جاتے ہیں اس طرح معدے کی پوری جھلی ایک سے تین دن میں بدل جاتی ہے۔

#### (4) چھوٹی آنت (Small Intestine):

- 1- چھوٹی آنت کی لمبائی 670 سے 760 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔  
2- یہ پیٹ کے درمیان والے حصے میں واقع ہوتی ہے۔  
3- نظام انہضام میں سب سے زیادہ لمبائی چھوٹی آنت کی ہوتی ہے۔  
4- علم الابدان کے ماہرین نے چھوٹی آنت کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے۔

پہلے حصے کو (Doodenum)

دوسرے حصے کو (Jejunum)

تیسرے حصے کو (Ileum) کہتے ہیں۔

- 5- Doodenum لمبائی میں 23 سے 28 سینٹی میٹر اور شکل میں انگریزی کے حرف C کی طرح ہوتی ہے۔

- 6- چھوٹی آنت کا قطر صرف تین سے چار (3-4 cm) سینٹی میٹر ہوتا

ہے اور اس کی لمبائی 670 سے 760 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ لیکن یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ خوراک کو جذب کرنے والی سطح ساڑھے چار ہزار مربع میٹر بنتی ہے۔

- 7- اس کی وجہ یہ ہے کہ چھوٹی آنت کے اندر موجود جھلی گولائی کے رخ میں بنتی ہے اس کی ایک تہ تقریباً پانچ سے چھ (5-6 cm) سینٹی میٹر لمبی اور ساڑھے تین می میٹر موٹی ہوتی ہے۔ اس طرح کی آٹھ سو تھیں چھوٹی آنت میں موجود ہوتی ہیں جو خوراک کو جذب کرنے والی جھلی کی سطح کو پانچ سے آٹھ گنا بڑھا دیتی ہے۔

#### (5) بڑی آنت (Large Intestine):

- 1- اس کی لمبائی ڈیڑھ سو (150cm) سینٹی میٹر ہوتی ہے۔  
2- اس کا ایک بڑا حصہ پیٹ کے اطراف میں اور آخری حصہ پیٹ کے نیچے حصے میں درمیان میں واقع ہوتا ہے۔  
3- ماہرین نے اس کو سات حصوں میں تقسیم کیا ہے۔  
4- اس کا پہلے حصہ پیٹ کے نیچے حصے میں دائیں طرف واقع ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ اپنڈکس لگی ہوئی ہوتی ہے۔ آنت کا یہ حصہ چھ سینٹی میٹر لمبا اور ساڑھے سات سینٹی میٹر چوڑا ہوتا ہے۔  
5- بڑی آنت کا دوسرا حصہ بارہ سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے۔ یہ پہلے حصے

- 6- اس کا تیسرا حصہ پیپٹا لیس (45cm) لمبا اور پیٹ کے باہر والے حصے میں دائیں سے بائیں طرف جاتا ہے۔
- 7- اس کا چوتھا حصہ بیکس (25cm) سینٹی میٹر لمبا پیٹ کے بائیں طرف اوپر سے نیچے آتا ہے۔
- 8- پانچواں حصہ لمبائی میں بتیس (32cm) سینٹی میٹر اور پیٹ کے نچلے حصے میں ریزہ کی ہڈی کے سامنے واقع ہوتا ہے۔
- 9- بڑی آنت کا چھٹا حصہ بارہ (12cm) سینٹی میٹر لمبا اور ریزہ کی ہڈی کے سب سے نچلے حصے کے سامنے واقع ہوتا ہے۔
- 10- بڑی آنت کا سب سے آخری حصہ چار (4cm) سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے۔ اور فضلے کے اخراج کا کام کرتا ہے۔
- 11- بڑی آنت پانی، نمکیات کو جذب کرتی ہے۔ اس میں موجود بیکٹریا وٹامن (K) بناتے ہیں جو خون کے انجماد کے لیے ضروری جزو ہے۔
- (6) جگر (Liver):
- 1- جگر جسم میں سب سے بڑا غدود ہے۔
- 2- جگر پیٹ کے اوپر والے حصے میں دائیں طرف ساتویں سے گیارویں پبلی کے پیچھے واقع ہوتا ہے۔

- 3- جگر ایک بڑی شگاف کے ذریعے دائیں اور بائیں دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔ یہ ایک باریک تھلی میں بند ہوتا ہے۔ اس کا وزن 1.5 کلوگرام، سطح شفاف اور رنگ سرخی میں پورا ہوتا ہے۔
- 4- جگر کو ایک منٹ میں 1.5 لٹر خون مہیا ہوتا ہے۔
- 5- جگر صفرا بنا کر پتے کو بھجواتا ہے۔
- 6- پلازما میں موجود لحمیات کو بناتا ہے۔
- 7- خون کے انجماد میں ضروری فیکٹرز کو بناتا ہے۔
- 8- یہ وٹامن K, E, D, A اور B<sub>12</sub> کو اپنے اندر اسٹور کرتا ہے۔
- 9- آئرن کی کثیر مقدار اسٹور کرتا ہے۔
- 10- امونیا جگر میں یوریا کی شکل اختیار کر کے جسم سے خارج ہوتا ہے۔
- 11- معدے اور آنتوں سے جو خون جگر میں آتا ہے اس میں بیکٹریا کی ایک کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ تقریباً 99 فیصد بیکٹریا کو خون سے فلٹر کر دیتا ہے۔
- 12- جسم میں کیمیائی تعاملات سے پیدا شدہ زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔
- 13- خون کے اسٹور کا کام بھی دیتا ہے۔
- (7) لیلیہ (Pancreas):
- 1- یہ انتہائی اہم غدود پیٹ کے اوپر والے حصے میں چھوٹی آنت کے

پہلے حصے کے قریب پایا جاتا ہے۔

2- لہجہ کا وزن 80 سے 120 گرام اور لمبائی 15 سینٹی میٹر ہوتی

ہے، چھونے پر انتہائی نرم محسوس ہوتا ہے۔

3- 24 گٹھنوں میں پانچ سو ملی لٹر کے قریب رطوبات یہاں سے

خارج ہو کر چھوٹی آنت کے پہلے حصے میں ایک باریک نالی کے

ذریعے داخل ہوتی ہیں۔

(8) پٹا (Gall Bladder):

1- پٹا ناشپاتی کی شکل کا عضلاتی عضو ہے۔

2- پٹا جگر میں دائیں طرف کچیل سطح پر واقع ہوتا ہے۔

3- پٹا پچاس ملی لٹر تک صفرا کو اسور کر سکتا ہے۔ تقریباً نصف لٹر صفرا

ایک دن میں آنت کو مہیا کیا جاتا ہے۔

4- بچے کا کام جگر سے صفرا کو وصول کر کے اس کو گاڑھا کرنا اور

چھوٹی آنت کو مہیا کرنا ہے۔

(9) تلی (Spleen):

1- تلی پیٹ کے اوپر والے حصے میں بائیں طرف نوں سے گیارہویں

پہلی کے بچے واقع ہوتی ہے۔

2- تلی کا رنگ بھورا اور وزن سات اونس ہوا ہے۔

3- تلی کی لمبائی بارد (12cm) سینٹی میٹر، چوڑائی سات (7 cm)

سینٹی میٹر اور موٹائی تین (3cm) سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

4- تلی کی اندرونی ساخت میں سرخ اور سفید گودا پایا جاتا ہے۔

5- یہ خون کو صاف کرنے کے لیے انتہائی چھیدہ فلٹر کا کام دیتی ہے۔

6- تلی میں ہی خون کے سفید خلیات کی ایک مخصوص قسم پیدا ہوتی ہے

جو جسم کے دفاعی نظام میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

## نمبر 2- نظام تنفس Respiratory System

نظام تنفس کے ذریعے جسم آکسیجن حاصل کر کے کاربن ڈائی

آکسائیڈ کو خارج کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ہوا کو صاف، گرم اور مرطوب بھی

کیا جاتا ہے۔ سونگھنے کی حس اسی نظام کا ایک حصہ ہوتی ہے۔

نظام تنفس متدرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے:

1- ناک

2- حلق

3- نثرہ

4- سانس کی نالی

5- پیپھڑے

(1) ناک (Nose):

1- ناک ایک درمیانی پردے (Septum) کے ذریعے دو برابر

حصوں میں تقسیم ہوئی ہوتی ہے۔

2- ہوا ناک کے ذریعے داخل ہو کر حلق میں آتی ہے۔

3- چہرے اور کھوپڑی کی چھوٹی چھوٹی ہڈیاں مل کر اس کا بالائی حصہ بناتی ہیں۔

4- اس کا نیچے والا حصہ، جلد اور کارٹیلج (Cartilage) سے مل کر بنتا ہے۔

5- کھوپڑی اور چہرے کی ہڈیوں میں موجود خلاء (Sinuses) سوراخوں کے ذریعے ناک میں آ کر کھلتے ہیں۔

6- ناک کی دیوار میں شیفٹ کی طرف کے ابھار پائے جاتے ہیں جو اس کے اندرونی رقبے کو بڑھاتے ہیں۔

7- ناک کی جھلی میں موجود غدد میسک پیدا کرتے ہیں جو ہوا میں موجود ذرات کو روک لیتے ہیں۔

8- اس کی جھلی کے اوپر والا حصہ سوگھنے کی حس سے تعلق رکھتا ہے۔

9- ناک کو سپلائی کیے جانے والے خون کی مقدار اس کے سائز کے

حساب سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ ہوا کو گرم اور مرطوب کر دیتا ہے۔

## (2) نثرخہ (Larynx):

1- یہ سانس کی نالی اور حلق کے درمیان واقع ہوتا ہے۔

2- اس کا سب سے نمایاں حصہ گردن کے سامنے ہڈی کے ابھار کی صورت میں نظر آتا ہے۔

3- اس کے پیچھے خوراک کی نالی ہوتی ہے۔ جب خوراک کا نوالہ حلق

سے خوراک کی نالی میں آتا ہے تو زخرفے کے اوپر موجود ایک ڈھکن (Epiglottis) ذہنی طور پر سانس کی نالی کو بند کر دیتا ہے

اس طرح خوراک نوالہ اس ڈھکن سے پھسلتا ہوا خوراک کی نالی میں چلا جاتا ہے۔

4- زخرفے کے درمیان میں آواز پیدا کرنے والے دو پردے موجود

ہوتے ہیں جن کو دوکل کارڈ (Vocal Cord) کہتے ہیں۔ انہیں

پردوں کے ارتعاش سے آواز پیدا ہوتی ہے۔ اس کے اندر بھی میسک پیدا کرنے والی جھلی پائی جاتی ہے۔

## (3) سانس کی نالی (Trachea):

1- زخرفے کے نیچے سانس کی نالی ہوتی ہے۔ یہ ریڑھ کی ہڈی کے سامنے واقع ہوتی ہے۔

2- ریڑھ کی ہڈی اور اس کے درمیان خوراک کی نالی پائی جاتی ہے۔

3- اس کی لمبائی دس سے بارہ (10-12cm) سینٹی میٹر ہوتی ہے اس

کی بنڈ میں سخت ریشے اور سولہ سے تیس کارٹیلج (Cartilage) کے نامکمل چھلے ہوتے ہیں۔

### پھیپھڑے (Lungs):

- 1- پھیپھڑے تعداد میں دو، چھاتی میں پسلیوں کے اندر دائیں اور بائیں واقع ہوتے ہیں۔
- 2- ان کا رنگ گاہی اور بنداٹ میں سفیدی ہوتے ہیں۔
- 3- دایاں پھیپھڑا دو شکافوں کی وجہ سے تین حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔
- 4- بایاں پھیپھڑا دل کی موجودگی کی وجہ سے دائیں پھیپھڑے سے چھوٹا اور ایک شکاف کے ذریعے دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔
- 5- سانس کی نالی پھیپھڑے میں داخل ہو کر چوبیس سے پچیس مرتبہ شاخ در شاخ تقسیم ہو کر ہوا کی نالیوں کا ایک جال بنادیتی ہے۔
- 6- ان میں خون کی رگوں کا ایک جال بچھا ہوتا ہے۔ یہاں پر ہوا سے آکسیجن نکالی جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج ہوتا ہے۔
- 7- حالت سکون میں آدمی ایک منٹ میں 12 سے 14 مرتبہ سانس لیتا ہے۔
- 8- ہر سانس کے ساتھ نصف لٹر کے قریب ہوا اندر جاتی ہے اور اتنی ہی باہر آتی ہے۔
- 9- ایک منٹ میں پھیپھڑے 250 ملی لٹر آکسیجن خون کو مہیا کرتے ہیں۔
- 10- گہرے اور لمبے سانس کے ذریعے پھیپھڑوں میں چھ لٹروں کے قریب

ہوا بھری جاسکتی ہے۔

### نمبر 3۔ دل اور دوران خون Heart and Blood Circulation

دل انتہائی مضبوط عضلات سے بنا ہوا مخروطی شکل کا عضو ہے جو چھاتی میں بائیں پھیپھڑے کے پیچھے واقع ہوتا ہے اس کے اوپر جملی ہوتی ہے۔ دل اور جملی کے درمیان جگہ میں مائع کی تھوڑی (30 ملی لیٹر) سی مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہ دو پردوں کے ذریعے چار خانوں میں تقسیم ہوا ہوتا ہے جو مندرجہ ذیل ہیں:

- 1- دایاں آئرٹیکل (Right Atricle)
- 2- بایاں آئرٹیکل (Left Atricle)
- 3- دایاں وینٹریکل (Right Ventricle)
- 4- بایاں وینٹریکل (Left Ventricle)

دل میں خون کے بہاؤ کو یک طرفہ رکھنے کے لیے چار عدد والو (Valve) ہوتے ہیں۔ ان خانوں میں آئرٹیکل خون کو وصول کرنے کا کام کرتے ہیں۔ ان کی دیواریں تہی مگر مضبوط ہوتی ہیں۔ وینٹریکل (Ventricle) خون کو پمپ کرنے کا کام کرتے ہیں اس لیے اس کی عضلاتی دیواریں موٹی اور انتہائی مضبوط ہوتی ہیں۔

دل کو دو بڑی شریانوں (Coronary Arteries) کے ذریعے خون مہیا کیا جاتا ہے۔ یہ دل کی بیرونی سطح پر دائیں اور بائیں واقع ہوتی

ہیں۔ خون کا کچھ حصہ دل کی اندرونی سطح سے براہ راست بھی حاصل کیا جاتا ہے۔

### 1) پیس میکر سسٹم (Pace Maker System):

1- پیس میکر سسٹم دل کے اندر ایسا نظام موجود ہے جو الیکٹریٹی پیدا کر کے دل کے عضلات کو مہیا کرتا ہے جس سے دل کی دھڑکن کو کنٹرول کیا جاتا ہے۔

2- پیس میکر سسٹم ایک منٹ میں 70 سے 72 دفعہ لہریں (دل کی دھڑکن) پیدا کر کے عضلات کو دیتا ہے۔ اگر اس نظام میں کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو دل کی حرکت سست یا بے قاعدہ ہو جاتی ہے جس سے زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

3- پیس میکر ہلال (Crescent) کی شکل کے عضلاتی ریشے ہوتے ہیں جو دل کے دائیں آرنجیل پر واقع ہوتے ہیں۔ اس کی لمبائی ایک سے دو (1-2cm) سینٹی میٹر اور موٹائی نصف سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ یہاں سے لہریں پیدا ہو کر مخصوص ریشوں کے ذریعے دل کے آرنجیل اور وینٹریکل میں آتی ہیں۔

4- دل پھیلنے اور سکڑنے کا ایک دور 8 سیکنڈ میں مکمل کرتا ہے۔

5- دل کی ایک دھڑکن کے ساتھ 80 فی لٹر خون جسم کو سپلائی کیا جاتا ہے۔

- 6- اس طرح دل ایک منٹ میں 5.5 لٹر خون جسم کو سپلائی کرتا ہے۔
- 7- دل کے سکڑنے کے دوران شریانوں میں خون کا دباؤ 120 ملی میٹر اور اس کے پھیلنے کے دوران شریانوں میں خون کا دباؤ 80 ملی میٹر ہوتا ہے۔ اسی کو بلڈ پریشر کہتے ہیں۔

### نروس سسٹم Nervous System - 4

اعصابی نظام مندرجہ ذیل حصوں پر مشتمل ہوتا ہے:

- 1- دماغ (Brain)
- 2- بیری برم (Cerebrum)
- 3- بیری ٹیلیم (Cerebellum)
- 4- اسپائنل کارڈ (Spinal Cord)
- 5- اعصاب (Nerves)

دماغ اور اسپائنل کارڈ مل کر مرکزی اعصابی نظام (Central Nervous System) تشکیل دیتے ہیں۔ مرکزی اعصابی نظام سے اطلاعات لے جانے اور لانے کے لیے اطرافنی اعصابی نظام (Peripheral Nervous System) ہوتا ہے۔ ان دونوں نظاموں کے متوازی اعصابی نظام کا تیسرا بڑا حصہ خود کار اعصابی نظام (Autonomic Nervous System) ہے۔ یہ غیر شعوری سطح پر کام کرتا ہے اور اندرونی اعضاء دل آنتوں کی حرکات اور مختلف غدودوں سے



رطوبات کے اخراج کو کنٹرول کرتا ہے۔

### (1) دماغ (Brain):

1- اس کا وزن تقریباً 1500 گرام اور یہ کھوپڑی کے اندر بند ہوتا

ہے۔

2- دماغ تمام اطراف سے تین جھلیوں میں بند ہوتا ہے۔ اندرونی 2

جھلیوں کے درمیان موجود جگہ کو دماغ کے اندر خانوں میں بننے والا

پانی C.S.F. پر کرتا ہے۔ اس پانی میں معلق ہونے کی وجہ سے

اس کا وزن صرف 50 گرام رہ جاتا ہے۔ یہ تین حصوں میں تقسیم

کیا گیا ہے:

### (i) سامنے والا دماغ (Fore Brain):

اس میں مندرجہ ذیل حصے شامل ہوتے ہیں:

(A) سیربریم (Cerebrum)

(B) تھیمس (Thalamus)

(C) ہائپو تھیمس (Hypothalamus)

دماغ کے اس حصے میں موجود خلاء کو اطرائی وینٹریکل

(Lateral Ventricle) کہتے ہیں۔

### (ii) درمیان والا دماغ (Mid Brain):

یہ حصہ سامنے اور پچھلے دماغ کو آپس میں ملاتا ہے۔ اس میں موجود

خلاء کو تیسرا وینٹریکل کہتے ہیں۔

### (iii) پچھلا دماغ (Hind Brain):

یہ مزید 3 حصوں میں تقسیم ہوتا ہے:

(A) پونز (Pons)

(B) میڈولا (Medulla)

(C) سیربلیم (Cerebellum)

دماغ کے اس حصے کے خلاء کو چوتھا وینٹریکل کہتے ہیں۔

### (2) سیری بریم (Cerebrum):

1- سیری بریم دماغ کا سب سے بڑا حصہ ہے۔

2- ایک بڑے مرکزی شکاف (Inter Hemispheric

Fissure) کے ذریعے سیری بریم دائیں اور بائیں نصف

کردوں (Cerebral Hemisphere) میں تقسیم ہوا ہوتا ہے۔

3- اس کی سطح کا رنگ ہلکا سرخی ہوتا ہے۔

4- اس کی بناوٹ میں سرخی اور سفید مادہ شامل ہوتا ہے۔

5- سرخی تہہ خلیات سے مل کر بنتی ہے جبکہ سفید مادہ اعصابی ریشوں پر

مشتمل ہوتا ہے۔ دونوں طرف کے یہ دماغ آپس میں تقریباً

10 کروڑ ریشوں کے ذریعے جڑے ہوتے ہیں۔

6- یہ دس کروڑ دھاگے آپس میں مل کر جو ساخت بناتے ہیں اس کا

نام کارپس گلوزم (Corpus Callosum) ہے۔ دماغ کے یہ

کرے چھوٹے بڑے ہیرونی شکافوں (Sulci) کے ذریعے چھوٹے بڑے ابھاروں (Gyri) میں تقسیم ہوئے ہوتے ہیں۔

7- ان ابھاروں میں وہ نیوران موجود ہوتے ہیں جو ہماری جسمانی حرکات، رویے، جذبات و احساسات، یادداشت اور حواسِ خمسہ کو کنٹرول کرتے ہیں۔

8- ان کروں کی گہرائی میں ایک، ایک غلاء ہوتا ہے جس کو میٹرککل کہتے ہیں۔ اس میں موجود خون کی شریانوں کے نیچے ایک مخصوص پانی کو فلٹر کرتے ہیں جو اس غلاء کو پر کرتا ہے۔ دماغ اور اسپائنل کارڈ میں اس کی کل مقدار 150 لیٹر ہوتی ہے جس تیزی سے دماغ اس پانی کو بناتا ہے اسی تیزی سے یہ پانی خون میں جذب ہو جاتا ہے۔

9- اس پانی میں گلوکوز، سوڈیم، پوٹاشیم، کلورائیڈ وغیرہ ایک مخصوص مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ دماغ اور اسپائنل کارڈ اس پانی میں معلق رہتے ہیں۔ یہ سر پر لگے جھٹکے کو جذب کر کے دماغ کو چوٹ سے بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ دماغ کو گلوکوز کی معمولی مقدار بھی مہیا کرتا ہے۔

10- پچھلا دماغ ہمارے غیر شعوری نظام کا بہت بڑا حصہ ہے۔ یہ حصہ دماغ کو اسپائنل کارڈ سے جوڑتا ہے۔ اس جگہ پر اعصابی نظام کے اہم ترین مراکز (Vital Centres) پائے جاتے ہیں۔ دماغ

کے اس حصے سے نکلنے والے اعصاب جسم میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں اس کے اندر موجود مراکز سانس، دل کی حرکات، بلڈ پریشر، توازن کو کنٹرول کرتے ہیں۔

### (3) سیری بیلیم (Cerebellum):

1- یہ پچھلے دماغ کے تین حصوں میں سے سب سے بڑا حصہ ہے۔ اس کی سطح چھوٹے چھوٹے شکافوں کے ذریعے ناہموار نظر آتی ہے۔ ایک بڑے مرکزی شکاف کے ذریعے یہ دو برابر حصوں میں تقسیم ہوا ہوتا ہے۔

2- اس کی خرابی سے انسان کی چال اور توازن بگڑ جاتے ہیں۔ ہاتھوں میں رعشہ اور بونے میں دقت پیدا ہوتی ہے۔

### (4) اسپائنل کارڈ (Spinal Cord):

1- یہ اعصابی خلیوں اور ریشوں کی رسی ہے۔  
2- یہ حرام مغز کے نیچے حصے سے شروع ہو کر کمر کے پہلے ہمرے پر آ کر ختم ہو جاتی ہے۔

3- یہاں اس میں سے اعصاب کی جڑیں نکل کر کمر کے نیچے حصے تک آتی ہیں۔ اس کے اگلے حصے پر ایک گہرا شکاف اور پچھلے حصے پر ہکا شکاف اوپر سے لے کر نیچے تک اس کو دو برابر حصوں میں تقسیم

- 4- کرتا ہے۔  
ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کے خلاء (Spinal Canal) میں واقع ہوتی ہے۔ اس میں سے دونوں طرف انٹیس انٹیس (29-29) اعصاب نکلتے ہیں جو اطلاعات کی آمد و رفت کا کام انجام دیتے ہیں۔ دماغ کی طرف یہ بھی تین جھلیوں میں بند ہوتی ہے۔ اس کی اندرونی دو غلیوں کے درمیان پانی اس کو معلق رکھتا ہے۔
- (5) **اعصاب (Nerves):**  
1- دماغ سے بارہ (12) اعصاب نکلتے ہیں جو جسم کے مختلف افعال کو کنٹرول کرتے ہیں۔  
2- جس میں پہلی نو (اعصاب) سونگنے کی حس کو دماغ تک منتقل کرتی ہے۔  
3- دوسری نو (Nerve) کے ذریعے دیکھنے کی اطلاع دماغ تک پہنچتی ہے۔  
4- تیسری، چوتھی، چھٹی نو آنکھ کے اندرونی اور بیرونی عضلات کو حرکت دیتی ہے۔  
5- پانچویں نو چہرے سے گرمی سردی، چھوٹنے اور درد کی حسوں کو دماغ تک منتقل کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ خوراک کے چبانے والے عضلات کو کنٹرول کرتی ہیں۔

- 6- ساتویں نو چہرے کے ان عضلات کو جو جذبات اور احساسات سے تعلق رکھتے ہیں، کنٹرول کرتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ چہرے کے دوسرے عضلات کو بھی کنٹرول کرتی ہے۔  
7- آٹھویں نو سننے اور جسم میں توازن برقرار رکھنے کا کام انجام دیتی ہے۔  
8- نویں نو زبان کے پچھلے حصے سے ذائقے کی حس کو دماغ تک پہنچاتی ہے۔  
9- دسویں نو حلق اور تالو کے عضلات کی حرکات کو کنٹرول کرتی ہے۔  
11- گیارہویں نو گردن اور کندھے کے عضلات کو بلانے کا کام انجام دیتی ہے۔  
12- بارہویں نو زبان کے عضلات کی حرکات کو کنٹرول کرتی ہے۔

### نمبر 5 - گردے اور مثانے کا نظام Excretory System

اس نظام کے ذریعے جسم سے فالتو مادے پیشاب کے راستے باہر خارج کر دیئے جاتے ہیں۔ یہ مندرجہ ذیل حصوں پر مشتمل ہوتا ہے:

- 1- گردے (Kidneys)
- 2- پیشاب کی نالی (Ureter) جو پیشاب کو گردوں سے مٹانے تک پہنچاتی ہے۔
- 3- مثنہ (Urinary Bladder)
- 4- مٹانے سے باہر تک پیشاب لانے والی نالی
- (1) گردے (Kidneys):
- 1- گردے کمر میں پیٹ کی پچھلی طرف ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ دائیں اور بائیں پائے جاتے ہیں۔ ان کا اوپر والا کچھ حصہ بارہویں پہلی کے سامنے واقع ہوتا ہے۔
- 2- دائیں گردہ بائیں گردے سے ذرا نیچے واقع ہوتا ہے۔ اس کی شکل لوہے کے بیج جیسی ہوتی ہے۔ اس کا باہر والا حصہ صلب اور اندر کی طرف والا حصہ مقعر ہوتا ہے۔
- 3- اس کی لمبائی بارہ (12cm) سینٹی میٹر، چوڑائی چھ (6cm) سینٹی میٹر اور موٹائی تین (3cm) سینٹی میٹر ہوتی ہے۔
- 4- اس کا وزن 130 گرام اور رنگ سرخی مائل بھورا ہوتا ہے۔
- 5- گردے باریک مگر مضبوط جھلی میں بند ہوتے ہیں۔ اس جھلی کے باہر چربی کا ایک موٹا غلاف موجود ہوتا ہے۔ گردے میں کام اور ساخت کی اکائی کو نفرن (Nephron) کہتے ہیں۔ ایک گردہ

- اس طرح کی دس لاکھ اکائیوں سے مل کر بنا ہے۔
- 6- گردوں سے تیار پیشاب ایک قیف نما جگہ (Pelvis) پر جمع ہوتا ہے اور وہاں سے نالی کے ذریعے مثانی تک آتا ہے۔ فلٹر اور جذب کرنے والی ان نالیوں کو اگر پھیلا یا جائے تو دونوں گردوں میں ان کی لمبائی ستر سے اسی (70-80) میل بنتی ہے۔
  - 7- ایک منٹ میں بارہ سو سے تیرہ سو (1200-1300) ملی نر خون گردوں کو مہیا کیا جاتا ہے۔ اس خون میں سے ایک منٹ میں 125 ملی لیٹر مائع فلٹر ہوتا ہے جس کی مقدار چوبیس گھنٹوں میں 180 لیٹر بنتی ہے جبکہ چوبیس گھنٹوں میں پیشاب کی کل مقدار ایک سے ڈیڑھ لیٹر ہے۔ اس طرح ننانوے فیصد (99%) یا زیادہ یہ فلٹر شدہ مائع دوبارہ خون میں جذب ہو جاتا ہے۔
  - 8- گردے پیشاب کے ذریعے جسم سے زہریلے اور غیر ضروری مادوں کا اخراج کرتے ہیں۔
  - 9- یہ جسم میں نمکیات اور معدنیات کے صحت مند توازن کو برقرار رکھتے ہیں۔
  - 10- گردہ ایک ہارمون پیدا کرتا ہے جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کا کام کرتا ہے۔
  - 11- گردے خون کے سرخ ذرات بنانے کے لیے ایک فیکٹر خارج

کرتے ہیں جو ہڈیوں کے گودے پر عمل کر کے خون میں ان کی کمی کو پورا کرتے ہیں۔

## 2) گردوں کی نالی (Ureter):

- 1- یہ گردوں سے پیشاب کو لے کر مثانے تک پہنچاتی ہے۔
- 2- اس کی لمبائی پچیس (25cm) سینٹی میٹر ہوتی ہے۔
- 3- اس کی دیوار میں عضلات پائے جاتے ہیں جو اس کو پھیلنے اور سکڑنے میں مدد دیتے ہیں۔
- 4- یہ مثانے کے نیچے حصے کے اطراف میں نکلتی ہے۔

## 3) مثانہ (Urinary Bladder):

- 1- عضلات سے بنا ہوا یہ عضو پیشاب کو وقتی طور پر اکٹھا کرنے اور جسم سے اخراج کا کام کرتا ہے۔
- 2- یہ پیٹ کے سب سے نیچے حصے کے درمیان میں پایا جاتا ہے۔
- 3- خالی مثانے کی اندرونی سطح جھلی کے تہہ دار ہونے کی وجہ سے نامہوار نظر آتی ہے۔

## 4) پیشاب کی نالی (Urethra):

- 1- مردوں میں اس کی لمبائی تیس (20cm) سینٹی میٹر ہے۔

- 2- یہ مثانے کے نیچے حصے سے شروع کر کر (Prostate) سے گزرتی ہوئی عضو تناسل میں داخل ہوتی ہے۔ مادہ منویہ کا اخراج اس کے۔ (Prostate) والے حصے میں ایک نالی کے ذریعے ہوتا ہے۔

- 3- عورتوں میں پیشاب کی نالی کی لمبائی چار (4cm) سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

## نمبر 6- مردانہ تولیدی نظام Reproductive System of Male

مردانہ تولیدی نظام مندرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہے:

- 1- خصیے (Testis)
- 2- اسپرم کو اسٹور کرنے والی نالی (Epididymis)
- 3- اسپرم کو لے جانے والی نالی (Vas Deferens)
- 4- مادہ منویہ بنانے والی غدود (Seminal Vesical)
- 5- پراسٹیٹ گلینڈ (Prostate Gland)
- 6- عضو تناسل (Penis)

## 1) خصیے (Testis):

- 1- اس کی شکل بیضوی اور رنگ سفید ہوتا ہے۔
- 2- اس کے اوپر سخت ریشوں سے بنا ہوا پردہ ہوتا ہے۔

3- ایک خضیہ اندرونی طور پر چار سو حصوں میں تقسیم ہوا ہوتا ہے۔

4- ایک حصے میں دو سے چار ٹیوبیں ہوتی ہیں۔ ایک ٹیوب تقریباً ساٹھ (60cm) سینٹی میٹر لمبی ہوتی ہے۔ ان ٹیوبوں میں اسپرم پیدا ہوتے ہیں۔

5- ایک اسپرم کو بننے کے لیے 64 سے 70 دن درکار ہوتے ہیں۔ ان ٹائیوں کے باہر ایسے خلیات موجود ہوتے ہیں جو مردانہ ہارمون (Testosterone) بناتے ہیں۔

6- اسپرم یہاں سے بن کر خبی سے باہر چھ سو سینٹی میٹر لمبی لچھے دار نالی میں اسٹور ہوتے ہیں۔

7- جوانی میں دوڑوں خبی سے ل کر ایک روز میں ایک کروڑ میں لاکھ اسپرم بناتے ہیں۔

## (2) پرائیٹ گلینڈ (Prostate Gland):

1- سنگھاڑے کی شکل کا غدود مٹانے کے نیچے واقع ہوتا ہے۔ پیشاب

کی نالی کا ابتدائی حصہ اس میں سے گزر کر جاتا ہے۔ یہیں پر مادہ منویہ کو خارج کرنے والی نالی نکلتی ہے۔ اس کی چوڑائی زیادہ اور لمبائی کم ہوتی ہے۔ یہ چار (4cm) سینٹی میٹر چوڑا، تین (3cm)

لمبا اور دو سینٹی میٹر موٹا ہوتا ہے۔

2- یہ غدود مادہ منویہ کا تیس فیصد حجم بناتا ہے۔

## (3) مادہ منویہ بنانے والے غدود (Seminal Vesical):

1- یہ ایک ایچ لمبی ٹیوب نما شکل کا ہوتا ہے۔

2- مٹانے کے اطراف میں پرائیٹ گلینڈ کے پاس واقع ہوتا ہے۔

3- یہ مادہ منویہ کا اسی فیصد حجم بناتا ہے۔

## (4) مادہ منویہ (Semen):

1- مادہ منویہ میں اسپرم اور پرائیٹ اور سکی ٹل ویزیکل

(Seminal Vesical) سے پیدا شدہ رطوبات شامل ہوتی

ہے۔ ایک اخراج کی مقدار ڈھائی سے ساڑھے تین ملی لیٹر ہوتی

ہے۔

2- ایک ملی لٹر مادہ منویہ میں اسپرم کی تعداد دس کروڑ ہوتی ہے۔

3- اس میں اسپرم کو توانائی مہیا کرنے کے لیے فکٹوز

(Fructose) موجود ہوتا ہے۔

4- اس کے علاوہ گلسرول، زنک، فاسفیٹ اور ہائی کاربونیٹ وغیرہ

اس کے اہم اجزاء ہیں۔

## نمبر 7- زنانہ تولیدی نظام (Reproductive System of Female)

زنانہ تولیدی نظام مندرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔

1- اندام نہانی (Vagina)

2- اس کا دوسرا سرا پھیلا ہوا اور اس سرے پر انگلی کی طرح شاخیں نکلی ہوتی ہیں۔ ان انگلی کی طرح شاخوں کے ساتھ بیضہ دانہ لگی ہوتی ہے۔

### (3) بیضہ دانہ (Ovary):

- 1- شکل میں بیضی لیکن خسیوں سے چھوٹی ہوتی ہے۔
- 2- یہ بیضہ کے ٹپلے حصے کے اطراف پر واقع ہوتی ہے۔
- 3- اس کا کام بیضے (Ova) پیدا کرنا ہے۔
- 4- ایک عورت اپنی پوری تولیدی زندگی میں 400 کے قریب بیضے پیدا کرتی ہے۔
- 5- عورت کا تولیدی نظام مردوں کے برعکس ایک باقاعدہ دوری تبدیلیوں (Cyclic Changes) کی شکل میں ہوتا ہے جس کو ماہانہ نظام (Menstrual Cycle) کہتے ہیں۔ اوسطاً یہ نظام 29 دن میں مکمل ہوتا ہے۔

4- Ovary تین طرح کے ہارمون پیدا کرتی ہے۔ ان میں ایسٹروجن اور پروجسٹرون دو ایسے ہارمون ہیں جو عورت کو نسوانی شکل دیتے ہیں اور ماہوار نظام کو کنٹرول کرتے ہیں اور دوران حمل اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

تیسرا ہارمون بچے کی پیدائش کے وقت کو لے کر ہڈی کے جوڑوں

2- بچہ دانہ (Uterus)

3- بیضہ دانہ (Ovary)

4- ٹیوب (Fallopian Tube)

### (1) بچہ دانہ (Uterus):

- 1- یہ عضلاتی Organ ہے جس کا کام بچے کی ماں کے پیٹ میں نشوونما ہے۔
- 2- اس کی شکل ناشپاتی کی طرح اور یہ جسات میں 8 سینٹی میٹر لمبی، 5 سینٹی میٹر چوڑائی اور 3 سینٹی میٹر موٹی ہوتی ہے۔
- 3- اس کا اوپر والا حصہ گنبد نما اور نیچے والا حصہ تنگ ہوتا ہے۔
- 4- اس کے دونوں اطراف پر ٹیوبیں لگی ہوئی ہوتی ہیں۔
- 5- آگے پیچھے سے یہ ایک جگہ میں بند ہوتی ہے۔ جو اطراف میں آکر ایک چوڑی پٹی کی شکل میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور اس کو اپنی جگہ پر رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس کے سامنے مثانہ اور پیچھے بڑی آنت کا نچلا حصہ ہوتا ہے۔

### (2) رحم مادر کی ٹیوبیں (Utrine Tube):

- 1- ایک ٹیوب کی لمبائی 10 سینٹی میٹر ہوتی ہے اور اس کا ایک سینٹی میٹر بچے دانہ کی دیوار میں داخل ہوتا ہے۔

کو کھولتا ہے تاکہ بچے کی پیدائش میں آسانی ہو جائے۔

## نمبر 8- خون Blood

خون آنتوں سے جذب شدہ خوراک کو جگر میں پہنچاتا ہے۔  
آکسیجن بچھیردوں کے ذریعے جسم کو مہیا کرتا ہے۔  
خون دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ایک حصہ جس میں خون کے سرخ ذرات (R.B.C's)، سفید ذرات (W.B.C's) اور پلیٹ لنس (Platelets) ہوتے ہیں اور دوسرا حصہ مائع ہے جس کو پلازما (Plasma) کہتے ہیں جس میں خون کی کل مقدار 5.5 لٹر کے قریب ہوتی ہے اس میں 55 فیصد پلازما ہوتا ہے۔

بالغ آدمی میں خون کے سرخ ذرات، پلیٹ لنس (Platelets) اور سفید ذرات کی کچھ اقسام ہڈیوں کے گودے میں پیدا ہوتی ہیں۔

## (1) خون کے سفید ذرات (White Blood Cells):

- 1- نارمل حالات میں ان کی تعداد 90 لاکھ فی ملی لٹر ہوتی ہے۔ خون میں اس کی کئی اقسام ہوتی ہیں۔
- 2- خون کے سفید ذرات میں سے ایک قسم کے ذرے کی عمر تقریباً 6 گھنٹے ہوتی ہے۔ ان کی تعداد کو برقرار رکھنے کے لیے 100 بلین (10 ارب ذرات روز پیدا ہوتے ہیں۔

## (2) خون کے سرخ ذرات (Red Blood Cells):

- 1- خون کے سرخ ذرات کے اندر ہیموگلوبن موجود ہوتی ہے۔ ان کی عمر 120 دن ہے۔ یہ خون میں 5 ارب فی ملی لٹر ہوتے ہیں۔
- 2- پورے انسانی خون میں ہیموگلوبن کی کل مقدار 900 گرام بنتی ہے۔
- 3- ہیموگلوبن سرخ رنگ کا آکسیجن نے جانے کے لیے مادہ ہے۔ یہ ایک پروٹین ہے جو آئرن کے ساتھ جڑی ہوتی ہے۔

## (3) پلیٹ لنس (Platelets):

- 1- یہ چھوٹے چھوٹے ذرات 30 کروڑ فی ملی لٹر کی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔
- 2- ان کی اوسط عمر 4 دن ہوتی ہے۔
- 3- یہ خون کے انجماد میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔

## (4) بلڈ گروپس (Blood Groups):

- 1- خون کے سرخ ذرات کے اوپر لٹھینی شوگر کے ذرات ہوتے ہیں۔ ان کی وجہ سے خون کو چار بڑی قسموں میں تقسیم کیا گیا ہے:
- i- A گروپ  
ii- B گروپ



کارنیا سے روشنی کی شعاعیں آنکھ کے اندر داخل ہوتی ہیں۔ اس کارنیا کے پیچھے ایک رنگین تہہ ہوتی ہے جس کو کورائیڈ (Choroid) کہتے ہیں۔

لینس کے سامنے رنگین پردہ جس کو آئرس (Iris) کہتے ہیں، موجود ہوتا ہے۔ اس پردے میں گول عضلاتی ریشے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے تہلی سکڑتی ہے۔

تہلی کے قطر میں تبدیلی سے روشنی کی مقدار کو پانچ گنا کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔

#### (1) ریشیہ (Retina):

- 1- یہ آنکھ کا سب سے اندرونی اعصابی پردہ ہوتا ہے۔ جہاں پر دیکھی ہوئی چیز کا عکس بنتا ہے۔
- 2- اس کی دس جہیں ہوتی ہیں اس میں رافز اور کون پائے جاتے ہیں جو رنگ اور روشنی کو دیکھتے ہیں۔
- 3- ایک آنکھ میں ساڑھے بارہ کروڑ رافز (Rods) اور 55 لاکھ کونز (Cones) پائی جاتی ہیں۔ یہاں سے دیکھنے کی اطلاع دماغ تک (Optic) ذریعہ دماغ تک جاتی ہے۔

#### (2) آنکھ کے بیرونی عضلات (Extra Ocular Muscles):

iii- گروپ AB

iv- گروپ O

- 2- اس کے علاوہ خون کے سرخ ذرات کے اوپر کچھ لمبیاتی ذروں کی موجودگی اس کو (+ve) پوزیٹو اور اس کی غیر موجودگی نیگیٹو (-ve) ہوتی ہے۔

#### (5) پلازما (Plasma):

- 1- خون میں پلازما کی مقدار 3.5 لٹر ہوتی ہے۔ خون کے مائع حصے کو پلازما کہتے ہیں۔
- 2- اس میں نمکیات غیر نامیاتی مالکیول اور نامیاتی مالکیولوں کی ایک بڑی تعداد پائی جاتی ہے۔
- 3- پلازما کو باہر نکال کر رکھا جائے تو یہ جم جاتا ہے۔
- 4- پلازما کے اندر مختلف لمبیات پائی جاتی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ مقدار میں البیومن (Albumin) پائی جاتی ہے۔

#### نمبر 9- آنکھ Eye

آنکھ کا سب سے بیرونی پردہ حفاظتی کام کرتا ہے۔ اس پردے کے پچھلے حصے کو سکیرا (Sclera) اگلے شفاف حصے کو کارنیا (Cornea) کہتے ہیں۔

- 1- آنکھ کے بیرونی سطح پر لگے چھ عضلات کی وجہ سے آنکھ کو چاروں طرف حرکت دی جاسکتی ہے۔

## نمبر 10- کان Ear

کان کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے:

- 1- بیرونی کان (Extrern Ear)
  - 2- درمیانی کان (Middle Ear)
  - 3- اندرونی کان (Internal Ear)
- 1- بیرونی کان ایک سوراخ کی شکل میں شروع ہو کر کان کے پردے پر ختم ہو جاتا ہے۔
- 2- درمیانی کان کھوپڑی کی ہڈی میں واقع ہوتا ہے جس کا تعلق علق کے اوپر اولے حصے میں ایک ٹیوب کے ذریعہ ہوتا ہے۔
- 3- اندرونی کان اولوں دھڑو سے شروع ہو کر ٹیوبوں کی طرح کے ایک نظام میں پھیلا ہوتا ہے۔ ان ٹیوبوں کے اندر مائع بھرا ہوتا ہے اور اس کی سطح کے درمیان میں بال نما خلیات ہوتے ہیں جو آواز کو وصول کر کے اسے ایک نرہ (Nerve) کے ذریعے دماغ تک پہنچاتے ہیں۔
- 4- انسانی کان 20 سے 2000 سائیکل فی سیکنڈ کی فریکوئنسی کو سن سکتے ہیں۔

## نمبر 11- عضلاتی اور استخوانی نظام Musculoskeletal System

پورا جسم انسانی ہڈیوں کی ایک بڑی تعداد سے مل کر بنا ہے اور آپس میں یہ ہڈیاں مختلف جوڑوں کے ذریعے حرکت کرتی ہیں۔

ہڈیاں سخت قسم کے ریشوں سے مل کر بنی ہیں جن کے اوپر کیشیم کے نمکیات کی جھلیں جڑی ہوتی ہیں۔ ان کے اندر خون کی نالیوں کا جال بچھا ہوتا ہے۔ ہڈیوں کا سرخ گودا خون بناتا ہے۔

ہڈیوں کی بیرونی سطح پر ایک سخت چھلی موجود ہوتی ہے اس چھلی کی اندرونی سطح پر موجود خلیات ہڈی بنانے کا کام کرتے ہیں۔

اس کی بیرونی سطح پر عضلات کے سرے مضبوطی سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ جسم میں کیشیم کی کل مقدار 1100 گرام ہوتی ہے۔ اس میں 99 فیصد کیشیم ہڈیوں میں ہوتا ہے اور باقی ایک فیصد کیشیم خون میں ہوتا ہے۔ خوراک میں موجود کیشیم وٹامن ڈی کی وجہ سے آنتوں سے جذب ہوتا ہے۔

## (1) عضلات (Muscles)

- 1- ہرے جسم میں عضلات ایسے خلیوں سے مل کر بنے ہیں جو سکڑنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جسم میں عضلات کی تین اقسام ہوتی ہیں:
- i- ہڈیوں سے لگے ہوئے عضلات (Skeleten)

## (Muscles)

ii- جسم انسانی میں موجود اعضاء (Smooth) مثلاً آنت،

معدہ، مثانہ وغیرہ میں موجود عضلات (Smooth Muscles)

iii- دل کے عضلات (Cardiac Muscles)

2- ہڈیوں سے لگے ہوئے عضلات جوڑوں کے اوپر اور نیچے واقع ہوتے ہیں۔ ان کے سکڑنے سے جوڑ حرکت کرتے ہیں۔

3- دوسرے اعضاء جن میں معدہ، آنتیں، پتہ، مثانہ وغیرہ شامل ہیں۔ ان میں عضلات کی دوسری قسم پائی جاتی ہے۔ ان عضلات کی حرکات غیر ارادی ہوتی ہے۔

4- دل کے عضلات جو اعصاب کی مدد کے بغیر بے قاعدگی سے پھیلتے اور سکڑتے ہیں ان عضلات کی حرکات بھی غیر ارادی طور پر واقع ہوتی ہے۔

## (2) جوڑ (Joints):

1- پہلی قسم کے جوڑ وہ ہیں جس میں ہڈیاں فابھر کے ذریعے اس

طرح جڑی ہوتی ہیں کہ ان میں حرکت واقع نہیں ہوتی۔ اس کی مثال کھوپڑی کی ہڈیوں کے جوڑ ہیں۔

2- دوسری قسم کے جوڑوں میں ہڈی سی حرکت ممکن ہوتی ہے۔ ان جوڑوں کی مثال میں پسلیوں کے جوڑ ہیں۔ ریزھ کی ہڈی کے

مہروں کے جوڑ بھی اس قسم میں آتے ہیں۔

3- تیسری طرح کے جوڑ وہ ہیں جن میں آزادانہ حرکت ہو سکتی ہے۔

اس طرح کے جوڑوں میں دو ہڈیوں کی سطح پر کارٹیلج کی ایک تہہ

موجود ہوتی ہے۔ یہ تہہ انتہائی ہموار اور چمکدار ہوتی ہے۔ ان

جوڑوں کے ارد گرد سخت ریشوں سے بنا کپسول ہوتا ہے۔ اس

کپسول کی اندرونی سطح پر ایک جھلی ہوتی ہے جو ان جوڑوں میں

لعاب (Synovial Fluid) پیدا کرتی ہے۔ یہ لعاب ان

جوڑوں میں ہڈیوں کو رگڑ سے بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ لعاب

کارٹیلج کو خوراک پہنچاتا ہے اور جوڑوں سے فاسد مادوں کو خون

کے ذریعے باہر نکالتا ہے۔

اس کے علاوہ میں نے جوائنٹس کی مزید تفصیلات Count کی ہیں

وہ کچھ اس طرح سے ہیں۔

## نمبر 1 - پلک جھپکاتا۔

1 منٹ میں ہم تقریباً 6 مرتبہ پلک جھپکاتے ہیں:

1 منٹ = 6 مرتبہ پلک جھپکاتے ہیں۔

1 گھنٹہ میں = 60 x 6 = 360 مرتبہ پلک جھپکاتے ہیں۔

16 گھنٹوں میں = 16 x 360 = 5,760 مرتبہ پلک جھپکاتے ہیں۔

(24 گھنٹوں میں سے 8 گھنٹے

نیند کے منقطع (Minus) کر دیں)

اور

24 گھنٹوں میں  $8,640 = 24 \times 360 =$  مرتبہ پلک جھپکاتے ہیں۔

نمبر 2 - سانس لینا۔

1 منٹ میں ہم تقریباً 17 سانس لیتے ہیں۔

1 منٹ  $17 =$  سانس لیتے ہیں۔

1 گھنٹہ میں  $1,020 = 60 \times 17 =$  سانس لیتے ہیں۔

24 گھنٹوں میں  $24,480 = 24 \times 1020 =$  سانس لیتے ہیں۔

نمبر 3 - دل کی دھڑکن۔

1 منٹ میں تقریباً 72 مرتبہ دل دھڑکتا ہے۔

1 منٹ  $72 =$  مرتبہ دل دھڑکتا ہے۔

1 گھنٹہ میں  $4,320 = 60 \times 72 =$  مرتبہ دل دھڑکتا ہے۔

24 گھنٹوں میں  $10,3680 = 24 \times 4,320 =$  مرتبہ دل دھڑکتا ہے۔

نمبر 4 - جسم میں سیل۔

ہمارا جسم تقریباً بارہ (12) کھرب سیل سے مل کر بنا ہے یعنی

ہمارے جسم میں بارہ (12) کھرب سیل کام کرتے ہیں۔

12 کھرب سیل  $12,00,00,00,00,000 =$

مختصر خلاصہ :-

اب اگر میں ان تمام نعمتوں کو Count کروں تو یہ جتنے ہیں۔

(i) 12 کھرب سیل  $12,00,00,00,00,000 =$

(ii) 24 گھنٹوں میں دل کی دھڑکن  $1,03,680 =$

(iii) 24 گھنٹوں میں ہم جتنے سانس لیتے ہیں  $24,480 =$

(iv) 24 گھنٹوں میں ہم جتنی بار پلک جھپکاتے ہیں  $8,640 =$

(v) ان نعمتوں کو کاؤنٹ کیا جائے تو یہ  $12,00,00,01,37,190 =$

یعنی میرے ادنیٰ سے ذہن نے دن بھر میں جو نعمتیں Count کی ہیں جنہیں ہم ہر روز استعمال کرتے ہیں وہ تقریباً (بارہ کھرب ایک لاکھ سینتیس ہزار ایک سو نوے ہیں) ہندسوں میں  $(12,00,00,01,37,190)$ ۔

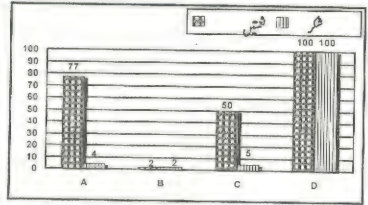
اللہ تعالیٰ کی نعمتیں تو سو، ہزار، لاکھ، کروڑ، اربوں یا کھربوں میں نہیں بلکہ اس سے بھی کئی گنا زیادہ ہیں جنہیں ہمارا چھوٹا سا ذہن Count ہی نہیں کر سکتا۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ذہنوں میں وسعت دیتے ہیں تو ہمارا ذہن ان نعمتوں کی طرف جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ سے یہی دعا ہے کہ وہ ہمیں ان بے شمار نعمتوں یعنی خوشیوں کا شکر ادا کرنے کی توفیق عطا فرمائیں۔ (آمین!)

پیکر 7 :-

ہم سب کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظمیٰ صاحب نے شکر

## نعمتوں کا شکر



نمبر شمار	افراد	نعمتیں	شکر
A	نازلی اکبر	77	4
B	سہیل صاحب	2	2
C	عرفان صاحب	50	5
D	راہبا نور	100	100

الحمد للہ کہتے ہوئے فرمایا کہ ماشاء اللہ آپ لوگوں کی جو آج کی رپورٹ ہے اگر اسے پہلے دن کی رپورٹ سے Compare کیا جائے تو کافی حوصلہ افزا ہے۔ اس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ لوگوں نے اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا ہے۔

آپ نے فرمایا کہ یہ دنیا کا قانون ہے کہ جب ہم دن بھر محنت کرتے ہیں تو پھر ہمیں اس کی اجرت ملتی ہے۔ اور جب ہم کسی کا کوئی کام کرتے ہیں تو وہ ہمارا شکریہ ادا کرتا ہے۔ اور جب کوئی ہمارا کام کرتا ہے تو ہم اس کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔

جبکہ اگر غور کیا جائے تو اللہ تعالیٰ صبح سے رات تک اور رات سے صبح تک ہمیں بے شمار نعمتیں عطا کرتے ہیں جس کی اللہ تعالیٰ ہم سے کوئی فیس بھی نہیں لیتے۔ مفت میں ہم ان تمام نعمتوں کو استعمال کرتے ہیں مثلاً سورج، ہر روز نکلتا ہے اور شام کو غروب ہو جاتا ہے کیا آج تک ہم نے اس کی اللہ تعالیٰ کو کوئی فیس یا بل ادا کیا ہے۔ مثلاً ہم صبح سے شام تک اگر بجلی استعمال کرتے ہیں تو اس کا بھی بل ادا کرتے ہیں۔ گیس استعمال کرتے ہیں تو اس کا بھی بل ادا کرتے ہیں۔ اور اگر یہ بل ادا نہ کریں تو دنیا والے ہم سے وہ سہولت چھین لیتے ہیں یعنی بجلی اور گیس کا Connection ختم کر دیتے ہیں لیکن کیا آپ نے غور کیا ہے کہ سورج جو ہر روز نکلتا ہے اور ہمیں روشنی دیتا ہے کیا ہم نے کبھی اس کا بل اللہ تعالیٰ کو ادا کیا ہے؟ نہیں۔ پھر بھی اللہ تعالیٰ ہر روز سورج کو نکالتے ہیں اور ہمیں روشنی دیتے ہیں۔

اسی طرح جب ہم کسی کا کوئی کام کرتے ہیں یا کوئی ہمارا کام کرتا ہے تو ہم اس کا شکریہ بھی ضرور ادا کرتے ہیں۔ تو اللہ تعالیٰ جو ہمیں بچپن

سے نیکر جوانی تک اور جوانی سے لے کر بڑھاپے تک پال رہے ہیں۔ ہمیں رزق فراہم کر رہے ہیں ہماری اتنی خدمت کر رہے ہیں کیا آج تک ہم نے اس کے لئے اللہ تعالیٰ کا کبھی شکر یہ ادا کیا ہے؟ نہیں۔

اگر ہم اپنے سانس کو ہی لے لیں۔ جس کی وجہ سے ہم زندہ ہیں تو ہم اس پر بھی اللہ کا شکر ادا نہیں کرتے۔ اگر ابھی سانس بند ہو جائے تو ہم مرجائیں گے۔ کیا یہ نعمت کچھ کم ہے۔ آخر ہم کب سوچنا شروع کریں گے کیا مرنے کے بعد۔ جب اس دنیا کی کوئی دولت کام نہیں آئے گی۔ اور نہ ہی کوئی دوست و احباب، رشتے دار، ماں باپ یا بیوی بچے ہی ساتھ جائیں گے۔ سب کو اکٹھے ہی جانا ہے اور ہر بندہ اس دنیا میں کئے ہوئے اپنے اعمال کا جواب دہ ہوگا۔ اس کے بعد ماحول کو کچھ Relex کرنے کے لئے مرشد کریم عظیمی صاحب نے ایک واقعہ سنایا جو کہ حضور قلندر بابا اولیاء نے انہیں سنایا تھا۔ آپ نے فرمایا کہ:-

**واقعہ:-** ایک بار ایک لالہ جی سڑک پر چلے جا رہے تھے کہ گر گئے۔ سامنے ان کا بیٹا کھڑا تھا لوگوں نے بیٹے سے کہا کہ دیکھو دیکھو تمہارا باپ سڑک پر گر گیا ہے جا کر اسے جلدی سے اٹھاؤ۔ بیٹے نے جواب دیا کہ باپ (باپ) کچھ دیکھ کر گرے ہوں گے۔ جب باپ اٹھ کر بیٹے کے پاس آیا تو بیٹے نے باپ سے پوچھا کہ کیا وجہ تھی آپ گرے کیوں تھے۔ تو باپ نے جواب دیا کہ پاؤں (پوٹنی) پڑی تھی۔ یہ سن کر محفل میں ہنسنے ہوئے تمام لوگوں کے چہروں پر مسکراہٹ چھا گئی۔

مرشد کریم عظیمی صاحب کا یہ Style ہے کہ وہ بہت اہم اور سبق

آموز باتوں کو آسان، سادہ الفاظ اور مزاحیہ انداز میں لوگوں تک پہنچا دیتے ہیں۔ جس سے سمجھنے والے بہت کچھ سیکھ جاتے ہیں۔ اس واقعے کو بتانے کا مقصد یہ تھا کہ لوگ اپنے فائدے کے لئے کچھ بھی کر گزرتے ہیں۔ یہ تو دنیاوی فائدے کی بات تھی۔ ہم لوگوں کو یہ چاہئے کہ جس طرح ہم اس دنیا کی زندگی میں فائدہ حاصل کرنے کے لئے کچھ بھی کر گزرتے ہیں اسی طرح آخرت کی زندگی جو کہ ہمیشہ کی زندگی ہے اس کے لئے بھی تو ہمیں کچھ کرنا چاہئے۔ اور وہ ہم اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر خوش رہ کر ادا کر سکتے ہیں۔

مزید وضاحت کرتے ہوئے مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو اگلے ہی لمحے سے اس کی فطرت شروع ہو جاتی ہے ایک لمحہ مرتا ہے تو دوسرا لمحہ پیدا ہوتا ہے یعنی بچپن مرا تو جوانی آئی جوانی فنا ہوئی تو بڑھاپا آیا اور پھر آخر انسان مر گیا۔ جس کے لئے ساری کائنات بنی یعنی حضور ﷺ وہ بھی پردہ فرما گئے۔ تو آپ لوگ بھی ضرور ایک دن مر جائیں گے۔ یہ قانون ہے کہ جو بھی شخص اس دنیا میں پیدا ہوا ہے ایک دن اس نے مرنا بھی ضرور ہے۔ یہ دنیا تو فانی ہے اس لئے یہاں رہ کر جتنی زیادہ خوشیاں آپ اکٹھی کر سکتے ہیں وہ کر لیں۔ جو شخص یہاں خوش ہو گا وہی مرنے کے بعد جنت میں بھی جائے گا۔ آپ لوگوں کی کیفیات میں نے سنیں۔ آپ میں سے کسی ایک نے کہا کہ اس نے دن بھر اللہ تعالیٰ کا شکر صرف چار (4) بار کیا۔ کتنے افسوس کی بات ہے کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتیں کروڑوں میں جبکہ اللہ کا شکر صرف چار (4) بار؟

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ انسان اس لئے ناخوش ہے۔ کہ وہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر ادا ہی نہیں کرتا۔ دفتر یا آفس میں آپ سارا

دان محنت یعنی کام کرتے ہیں تب جا کر پورے ایک مہینے کے بعد مالک تنخواہ (Salary) دیتا ہے۔ اور پورے مہینے میں اگر ایک بھی جھٹکی کر لیں تو وہ پیسے کاٹ لیتا ہے۔ جبکہ اللہ تعالیٰ پیدائش سے لے کر موت تک ہر لمحہ ہماری خدمت مفت میں کر رہے ہیں ہمیں ہر طرح کے وسائل فراہم کر رہے ہیں پھر بھی ہم اللہ کا شکر صرف چار بار کر رہے ہیں۔ میرے تو یہ بات سن کر ہی رو جھٹکے کھڑے ہو گئے ہیں کہ صرف چار بار اللہ کا شکر کر رہے ہیں۔ ہم سب لوگ ناشکرے تو ہیں ہی اس کے ساتھ جاہل بھی ہیں۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا کہ انسان کے اندر 12 کھرب سیل کام کر رہے ہیں مثلاً اگر ایک ریڈیو ہے اور جو سیل سے چل رہا ہے اور اگر سیل نہ ہوں تو ریڈیو بند ہو جائے گا۔ بالکل اسی طرح ہر انسان کے اندر بھی سیل کام کر رہے ہیں جن کی وجہ سے انسان زندہ ہے۔ یہ 12 کھرب سیل کا نظام اللہ تعالیٰ نے اپنے ذمے لے رکھا ہے جو اللہ تعالیٰ چلا رہے ہیں۔ یہ کتنی غور طلب اور بے شرعی یا ناشکری کی بات ہے کہ آپ کے پاس اللہ تعالیٰ کی لاکھوں نعمتیں ہیں اور آپ صرف چار بار اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کر رہے ہیں۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا ہے کہ میں ہزار فرشتے ہر انسان کے ساتھ اس کی پیدائش سے لے کر موت تک ہر لمحہ اس کے ساتھ رہتے ہیں جو اس کی حفاظت کرتے ہیں اور اسے چلا رہے ہیں۔ اس میں اور زیادہ فکّر کریں صرف چار بار شکر ادا کرنا یہ تو بہت زیادہ کفرانِ نعمت ہے۔

انگلینڈ والی سمنہ باجی کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے ایک واقعہ سنایا۔

واقعہ :- مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ میرے پاس ایک فیملی آئی اور اس نے یہ بتایا کہ ہمارے بیٹے کا ایک جگہ رشتہ ہونے جا رہا ہے۔ ہمیں بھی شوگر ہے اور ہمارے بیٹے کو جس کا رشتہ لڑے ہو رہا ہے اسے بھی شوگر ہے لیکن یہ بات ہم نے لڑکی والوں کو نہیں بتائی آپ سے گزارش ہے کہ مہربانی فرما کر آپ بھی ان لوگوں کو یہ بات مت بتائیے گا۔ میں نے انہیں کہا کہ اگر کوئی میرے پاس آیا اور مجھ سے اس مسئلے میں پوچھا میں بتا دوں گا ورنہ مجھے کیا ضرورت پڑی ہے۔ خدا کا کرنا کچھ ایسا ہوا کہ ان لڑکی والوں نے مجھ سے کوئی رابطہ (Contact) ہی نہیں کیا اور نہ ہی کوئی میرے پاس آیا۔ خیر کچھ عرصے بعد ان دونوں کی شادی ہو گئی۔ شادی کے ایک سال بعد ان کے گھر بچی پیدا ہوئی۔ کچھ دن بعد ان کی بیٹی بہت سخت بیمار پڑ گئی۔ بہت علاج وغیرہ کروایا خیر مختلف قسم کے ٹیسٹ وغیرہ کروائے گئے تو ان ٹیسٹوں سے پتہ چلا کہ ان کی بیٹی کو شوگر ہے جو کہ صرف دو (2) ماہ کی تھی یعنی ماں باپ سے دو (2) ماہ کی بچی کو شوگر ہو گئی تھی تو اس لئے ماں باپ کا صحت مند ہونا بھی اولاد کے لئے بہت بڑی نعمت ہے۔

اگر ہمارے ماں باپ ڈاکو، چور یا بدعاش ہوتے تو ہم بھی ویسے ہی بن جاتے۔ اس پر بھی اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں۔ اور یہ جو آپ لوگ صرف یہاں آکر بھیڑیوں کی طرح بیٹھ جاتے ہیں یہ بھی غلط ہے۔ کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ہم سب جانتے ہیں..... ”تو کوئی نہیں جانتا“

اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے اگر آپ پانی ہی کو لے لیں کہ اگر پانی ہی نہیں ہو گا تو کھانے کی چیزیں تو بعد میں آتی ہیں۔ انسان ہی زندہ

نہیں رہے گا۔

نوٹ :-

مرشد کریم عظمیٰ صاحب نے فرمایا ابھی ہمیں اسی پریکٹس (Practice) کو مزید چاری رکھنا ہے۔ تمام لوگ کل لکھ کر لائیں زبانی باتیں نہیں کرنی۔ لیکن دو دو لائیں لکھیں مختصر حلاصہ بنا کر لائیں تاکہ تمام لوگوں کا ذہن کھلے اور سب کو موقع ملے۔ اور جن لوگوں نے آج اپنی کیفیات نہیں بنائیں وہ بھی کل لکھ کر لائیں سب سے باری باری سنا جائے گا۔ آج بھی اسی کے اوپر غور کریں گے کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں کتنی نعمتیں دی ہیں اور ہم کتنی بار ان کا شکر ادا کرتے ہیں۔

✽

## شکر ادا کرنے کا طریقہ

### پریکٹیکل 8 :-

پریکٹیکل 8 یہ ہے کہ  
اللہ تعالیٰ نے ہمیں کتنی نعمتیں دی ہیں اور ہم کتنی بار ان کا شکر ادا کرتے ہیں؟

### لوگوں کی کیفیات :-

#### (1) نازلی اکبر :-

ہم زبان سے تو اللہ تعالیٰ کی لاکھوں نعمتوں کا شکر ادا نہیں کر سکتے تو پھر ہم کیسے شکر ادا کر سکتے ہیں؟ (اس کا جواب مرشد کریم صاحب کے لیکچر میں آئے گا)

#### (2) ظفر صاحب :-

اللہ تعالیٰ کی نعمتیں تو اربوں، کھربوں میں ہیں ان کا ہم ایک دن میں تو شکر ادا نہیں کر سکتے۔ پھر میں نے سوچا کہ نماز سے مدد لوں تو مجھے یہ محسوس ہوا کہ اللہ کا شکر ادا کرنے کے لئے ایک زندگی تو ناکافی ہے۔

#### (3) گلشن فاطمہ :-

میں نے یہ سوچا کہ اگر آنکھ نہ ہوتی تو کیا ہوتا۔ نہ نظر ہوتی اور نہ ہی نظارے ہوتے۔ اسی طرح میں نے اولاد کے بارے میں سوچا کہ اولاد



بھی اللہ تعالیٰ کی کتنی بڑی نعمت ہے۔ میں نے ان ہی نعمتوں کے ادھر تفکر کیا۔

#### (4) عرفانہ فاروقی :-

شکر کی پریکٹس (Practice) میں یہ احساس ہوا کہ جتنی نعمتیں ہیں ان کے مقابلے میں ہم شکر بہت کم کرتے ہیں۔ روزمرہ کی نعمتیں جو ہم استعمال کرتے ہیں مثلاً گھر کی چیزیں، بچن اور بچن میں استعمال ہونے والی تمام چیزیں چونکہ، برتن، مائیس، گلاس، پلیٹیں، چمچ، چھری، کانٹے، نمک، سریشیں، مصالحے، چینی، چائے۔ اس کے علاوہ آرام دہ بستر، ہاتھ روم، پانی، بجلی، صابن، کنگھی، شیشہ، میک اپ کی چیزیں، ہوا، پانی، آکسیجن، درخت، پہاڑ، پودے، ماں باپ، بہن بھائی، دوست، رشتے دار، ہمسائے، پرندے یہ سب اللہ کی بے شمار نعمتیں ہیں۔ کچھ دنوں کی پریکٹس (Practice) سے یہ ہو گیا ہے کہ سب گھر والوں نے مل کر ان نعمتوں کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا ہے۔ سب میں ایک جہتی قائم ہو گئی ہے اور گھر کا ماحول ایک روحانی ماحول میں تبدیل ہو گیا ہے۔

#### (5) شاہد بشیر :-

میں نے یہ تفکر کیا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتیں تو بے شمار ہیں جن کا شمار ہی نہیں کیا جاسکتا۔ میرے خیال میں ان نعمتوں کا ہم شکر اس طرح سے بھی کر سکتے ہیں کہ ہمارے اندر جو صلاحیتیں موجود ہیں ہم ان سے دوسروں کو فائدہ پہنچا سکیں یعنی اپنی اپنی صلاحیتوں کو استعمال میں لاتے ہوئے دوسروں کو فائدہ دیں۔ تو یہ بھی اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر ادا کرنے کا ایک طریقہ ہو سکتا ہے۔

#### (6) حیدر صاحب :-

ایک انسان بارہ کھرب سیل سے مل کر بنا ہے یہ بارہ کھرب سیل ہر لمحہ ہماری خدمت میں مصروف ہیں۔ لہذا اب پر میں نے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔

#### (7) عائشہ صاحبہ :-

میں نے یہ سوچ بچار کیا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتیں زیادہ ہیں اور شکر کم ہے۔

#### (8) ارم صاحبہ :-

قرآنی نقطہ نظر سے ہر جگہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ شکر کرنے والے لوگ بہت کم ہیں۔ میں اس پر اللہ تعالیٰ شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے مجھے شکر کرنے کی توفیق عطا کی ہے۔

#### (9) وجیہہ صاحبہ :-

کل میں نے جب اس پر سوچا کہ اگر ہم ہر سانس کے ساتھ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں تو بھی کم ہے اللہ تعالیٰ تو ہمارے بہت قریب ہے۔

#### (10) رابعہ نور :-

میں نے تو یہ اپنی پریکٹس (Practice) میں شامل کر لیا ہے۔ کہ میں ہر روز جو اللہ تعالیٰ کی نعمتیں استعمال کرتی ہوں اور جن جن چیزوں پر بھی میری نظر پڑتی ہے تو میں اسی وقت ساتھ ساتھ اللہ کا شکر ادا کرتی جاتی ہوں۔

(11) صائمہ صاحبہ :-

میں نے کل ایک نعمت کا بہت شکر ادا کیا کہ میری جو دعائیں قبول نہیں ہوئی تھیں اب یہ احساس ہوتا ہے کہ اگر وہ دعائیں اس وقت قبول ہو جاتیں تو کتنا نقصان ہوتا۔

لیکچر 8 :-

صائمہ صاحبہ کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے

ایک واقعہ سنایا۔

واقعہ :-

ایک بار ایک بہت بوڑھی اماں جی کی بیٹی بیہر ہو گئی تو اس نے اللہ تعالیٰ سے دعا کی کہ یا اللہ میری بیٹی کو صحت یاب کر دے اور اس کی جگہ مجھے اٹھا لے۔ تھوڑی ہی دیر میں موت کا فرشتہ یعنی حضرت عزرائیل وہاں تشریف لے آئے اور اس بوڑھی اماں جی سے کہا کہ چلو میں تمہیں لینے آیا ہوں تو وہ بوڑھی اماں جی بولیں کہ آپ کون ہیں۔ تو حضرت عزرائیل نے فرمایا کہ میں موت کا فرشتہ ہوں ابھی آپ اللہ تعالیٰ سے دعا کر رہی تھیں کہ یا اللہ مجھے اٹھا لے تو اللہ تعالیٰ نے آپ کی دعا قبول کر لی ہے اب آپ میرے ساتھ چلیں۔ تو وہ بوڑھی اماں جی بولیں کہ وہ سامنے میری بیٹی پڑی ہے۔ یہ واقعہ سن کر سب لوگوں کے چہروں پر مسکراہٹ چھا گئی۔ اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے مزید فرمایا:

بعض اوقات ہمارے لئے ہماری دعاؤں کا قبول ہونا ٹھیک نہیں

ہوتا۔ یہ ہمارے ساتھ بھی ہوا ہے۔ بہت سی مشکلات، پریشانیوں اور تکالیف سے محفوظ رکھنے کے لئے اللہ تعالیٰ ان دعاؤں کو قبول ہی نہیں کرتے۔ یہ بھی

اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا شکر ہے۔ جو دعائیں قبول نہیں ہوتیں ان کے پیچھے بھی اللہ کی رحمت شامل ہے۔

اللہ تعالیٰ ایک ماں ہے جیسے کوئی بھی ماں اپنے بچوں کو یا اولاد کو کوئی تکلیف نہیں دے سکتی تو اللہ تعالیٰ تو ستر (70) ماؤں سے زیادہ پیار کرتے ہیں۔ دعا قبول نہ ہونے کی ایک اور وجہ یہ بھی ہے کہ وہ اوپری ہوتی ہے یعنی ہم صدیقی دل سے دعائیں کرتے۔ زبان پر کچھ ہوتا اور دل میں کچھ اور ہی ہوتا ہے۔ (پوری توجہ نہیں ہوتی)۔

جب تک دل اور زبان دونوں ایک نہیں ہوں گے دعا کیسے قبول ہو سکتی ہے۔ سبھی دعائیں کبھی قبول نہیں ہوتیں۔

قرآن مجید میں ایک اور جگہ آیا ہے کہ

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَلِينَ ۝  
وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۚ إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ۝

ترجمہ:- "لوگو! اپنے رب سے عاجزی سے اور چپکے چپکے دعائیں مانگا کرو۔ وہ حد سے بڑھنے والوں کو پسند نہیں کرتا اور ملک میں اصلاح کے بعد خرابی نہ کرنے اور اللہ سے ڈرتے ہوئے اور امید رکھتے ہوئے دعائیں مانگتے رہنا۔ بے شک اللہ کی رحمت نیکی کرنے والوں کے قریب ہے۔"

(سورۃ الاعراف، آیت 55, 56)

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ ہم ایک دعا کریں وہ مکشفر تک پہنچی ہی نہیں تو وہ احکام کیسے صادر کریں گے یعنی ہم دعا اس طرح

کریں کہ وہ اللہ تک پہنچ گئی ہے تو ہی اللہ تعالیٰ حکم صادر کریں گے۔  
مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ ایک بار میں نے یہ سوچا کہ  
یہ دعائیں کیوں نہیں قبول ہوتیں؟

آپ نے فرمایا کہ اگر ایک دس سال کا بچہ یہ دعا کرے کہ یا اللہ  
مجھے دادا بنا دیں تو اس کے لئے ہمیں کچھ وقت انتظار کرنا ہی پڑے گا۔ ظاہر  
ہے پہلے وہ جوان ہو گا پھر اس کی شادی ہو گی پھر اس کے بچے ہوں گے  
پھر وہ بچے جوان ہوں گے پھر ان کی شادی ہو گی پھر ان کے بچے ہوں  
گے تب جا کر وہ دادا بنے گا۔ بالکل اسی طرح کچھ دعوؤں کے لئے ہمیں  
کچھ وقت انتظار کرنا پڑے گا۔

**نوٹ :-**

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ آپ سب لوگ جب صبح  
یہاں تشریف لاتے ہیں تو اپنے سارے دن کے پریکٹیکل کے بارے میں جو  
کچھ بھی سوچا ہوتا ہے یا غور و فکر کیا ہوتا ہے وہ آپ ضرور یہاں آ کر بتایا  
کریں۔ اللہ تعالیٰ نے جو آپ کو تھوڑا سا فکر کرنے کا موقع دیا ہے تو آپ  
سب آپس میں گھر والوں سے، دوستوں سے، رشتے داروں سے، سب سے  
مل کر اس کے ادھر سوچ بچ ضرور کیا کریں۔ آپس میں Discuss ضرور  
کیا کریں۔

## ہر کام میں خوشی کا پہلو

### پریکٹیکل 9 :-

آج کا پریکٹیکل نمبر 9 یہ ہے کہ  
”رات کو نہا دھو کر، وضو کر کے، اچھے کپڑے پہن کر، خوشبو لگا کر،  
پھر سو جائیں۔“

نمبر 1- یہ دیکھنا ہے کہ ہمیں دن بھر میں کتنی باتیں ناگوار گزریں  
وہ Count کریں؟

نمبر 2- اور کتنی باتوں سے خوشی ہوئی وہ بھی Count کریں؟

### لوگوں کی کیفیات :-

#### (1) اعجاز صاحب :-

مجھے دن بھر میں کچھ باتیں ناگوار گزریں۔ جب میں نے انہیں  
Count کیا تو وہ تقریباً سات تھیں۔ جو مجھے ناگوار گزریں اور آج  
کیونکہ میرا یہاں پہلا دن ہے اس سے پہلے میں اس پریکٹیکل پروگرام میں  
شامل نہیں ہوا تھا اس لئے میں نے خوشیوں کے بارے میں سوچا نہیں۔  
دیے دو خوشیاں مجھے یاد ہیں۔

#### (2) صاعنہ صاحبہ :-

مجھے دن بھر میں چار باتیں ناگوار گزریں اور تقریباً پندرہ بار خوشی

ہوئی۔

### (3) رابھا نور :-

مجھے کل دن بھر میں کوئی بھی بات ناگوار نہیں لگزی اور سارا دن ہی خوش رہی۔

### لیکچر 9 :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ یہاں کوئی چیز ایسی نہیں ہے جو ناگوار لگدے جب لوگ حج کرنے کے لئے جاتے ہیں تو حج میں ہم محبوب کی تلاش میں جتے ہیں۔ محبوب سے مراد اللہ تعالیٰ ہی تو ہے محبوب سے ملنے کی کتنی خوشی ہوتی ہے۔ گویا ہم خوشی کے لئے ہی تو جتے ہیں۔

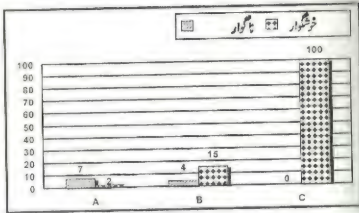
مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ نماز پڑھنے کا مطلب ہی یہ ہے کہ بندہ اللہ تعالیٰ کے قریب ہوتا ہے اور جب آپ اللہ تعالیٰ کے قریب ہوں گے تو اس بات کی خوشی ہوگی یا ناخوشی ہوگی؟ ظاہر ہے کہ اپنے محبوب سے ملنے کی خوشی ہی ہوگی پھر یہ قانون بنا کر ناخوش بندہ جنت میں نہیں جائے گا۔

اگر آپ دکھاوے کی نماز پڑھیں گے تو کبھی خوش نہیں ہوگی۔ نماز اللہ تعالیٰ کے لئے ادا کریں گے تو خوشی ہوگی۔

### قانون :-

قانون یہ ہے کہ ناخوش آدمی جنت میں نہیں جاسکتا۔

## گراف نمبر 9



نمبر شمار	افراد	ناگوار باتیں	خوشگوار باتیں
A	اعجاز صاحب	7	2
B	صائمہ صاحبہ	4	15
C	رابھا نور	0	100

## توبہ، استغفار اور صبر

### پریکٹیکل 10 :-

پریکٹیکل 10 یہ ہے کہ  
”آج دن بھر میں آپ کو کتنی باتیں ناگوار گزریں اور کتنی باتوں  
سے خوشی ہوئی۔“

### لوگوں کی کیفیات :-

#### (1) عمران صاحب :-

مجھے اپنی دو باتیں ناگوار گزریں۔ ایک بار میں نے غصہ کیا اور  
دوسری بار جھوٹ بولا۔ آج ایک بہت پرانے دوست سے ملاقات ہوئی اس  
بات کی مجھے کافی خوشی ہوئی تھی۔

#### (2) حنا صاحبہ :-

مجھے دن بھر میں پانچ باتیں ناگوار گزریں اور تین باتوں سے خوشی  
ہوئی۔

#### (3) راہما نوری :-

آج بھی سارا دن میں کوئی بھی بات ناگوار نہیں گزری اور سارا دن  
خوش رہی۔

## پیکر 10 :-

سب کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ یہاں کوئی چیز ناگوار گزرے یا کوئی گناہ سرزد ہو جائے تو اس کی اللہ تعالیٰ سے سچے دل سے معافی مانگ لو۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ اگر ایک بندہ ایک دن میں ایک ہزار (1000) گناہ کرے اور سچے دل سے اللہ تعالیٰ سے اس کی توبہ کر لے تو اللہ تعالیٰ اس کے ایک ہزار گناہ بھی معاف کر دیتے ہیں یعنی اگر دن میں ہم سے ایک ہزار غلطیاں بھی ہوں اور ہم ان کی توبہ کر لیں تو اللہ تعالیٰ معاف کر دیتے ہیں۔

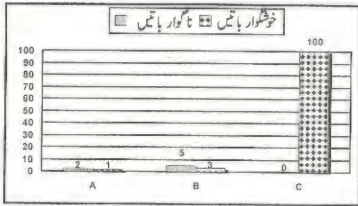
ترجمہ:- البتہ وہ لوگ بچ جائیں گے جو اس کے بعد توبہ کر کے اپنے طرز عمل کی اصلاح کر لیں۔ اللہ بخشنے والا اور رحم فرمانے والا ہے۔“

(سورہ آل عمران، آیت 89)

مرشد کریم عظیمی صاحب نے مزید فرمایا کہ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ اس زندگی کو قائم رکھنے کے لئے اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار وسائل بھی فراہم کر دیے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو پیدا کر کے محض دنیا میں مرنے کے لئے نہیں چھوڑ دیا۔ بلکہ اسے زندہ رکھنے کے لئے طرح طرح کے وسائل بھی فراہم کئے ہیں۔ یہ سب جو وسائل ہم استعمال کرتے ہیں تو یہ زندگی کی تمام علامتیں ہی تو ہیں جو اللہ تعالیٰ پوری کرتے ہیں۔

آپ نے فرمایا کہ راستے میں گزرتے وقت اگر کہیں کانٹے پڑے

## توبہ، استغفار اور صبر



نمبر شمار	افراد	ناگوار باتیں	خوشگوار باتیں
1-	عمران صاحب	2	1
2-	حنا صاحبہ	5	3
3-	راہینا نور	0	100

ہیں تو وہ ہٹا کر چل دو۔ حضور ﷺ نے فرمایا ہے کہ راستے میں اگر کوئی چیز ایسی پڑی ہو جس سے تکلیف کا اندیشہ ہو تو وہ ہٹا کر آگے چل دو۔

مرشد کریم عظمیٰ صاحب نے فرمایا کوئی آدمی غصہ کر رہا ہے اور گالی دے رہا ہے۔ تو آپ اسے گالی دینے کی بجائے خاموشی سے کام لیں اور صبر کریں اللہ تعالیٰ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔

**مثال :-**

حضرت علیؓ کی مثال ہمارے سامنے ہے کہ جب انہوں نے ایک مشرک دشمن کو زیر کر لیا اور اس کا سر تن سے جدا کرنے ہی والے تھے۔ کہ اس مشرک دشمن نے آپ کے منہ پر تھوک دیا۔ تو حضرت علیؓ نے اسے یہ کہتے ہوئے چھوڑ دیا کہ ”میری تیری لڑائی صرف اللہ کے لئے تھی اپنی ذات کے لئے نہیں تھی“ وہ مشرک دشمن آپ کے اس عمل سے اتنا متاثر ہوا کہ مسلمان ہو گیا۔

قرآن میں جگہ جگہ یہ ہے کہ اللہ مغفاب کر دیتا ہے اور حضور ﷺ کو بھی لوگوں نے کتنی تکلیفیں اور اذیتیں پہنچائیں لیکن آپؐ نے انہیں بھی مغفاب کر دیا۔

**واقعہ :-**

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام اور دیگر مسلمانوں سے جنگ و جدل کرنے والے گروہ کا سربراہ ابوسفیان تھا۔ اس کی بیوی ہندہ تھی جس نے حضور ﷺ کے چچا حضرت حمزہؓ کا ایک تیز دھار چاقو سے پیٹ چاک کر کے جگر نکال کر چھپایا تھا۔ اور ان کے اور دوسرے مسلمانوں کی لاشوں کے کان اور ناک کاٹ کر ڈوری میں پرو کر ہار بنایا اور گلے میں ڈال کر وحشتانہ رقص کیا تھا۔ حضور ﷺ نے ہندہ کو بھی مغفاب کر دیا تھا۔

مرشد کریم عظمیٰ صاحب نے فرمایا کہ اگر تمہیں کوئی گالی دے تو تم اس پر صبر سے کام لو تو یہ عمل اللہ تعالیٰ کے ہاں زیادہ بہترین اور افضل ہے۔ اللہ تعالیٰ صبر کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔

**نوٹ :-**

آدمی ناخوش اس لئے ہے کیونکہ اسے پتہ ہی نہیں ہے کہ خوشی کیا چیز ہے۔

مزید وضاحت کرتے ہوئے مرشد کریم عظمیٰ صاحب نے فرمایا کہ آپ آکھ کو ہی لے لیں۔ آپ آکھ کا ہی شکر کریں کہ اللہ تعالیٰ اندھا کر دیں تو ہم کیا کر سکتے ہیں۔ آنکھوں کا ہونا کیا یہ ایک ہی خوشی باقی تمام خوشیوں پر بھاری نہیں ہے۔ پھر اللہ تعالیٰ کا ایک نظام ہے۔ تھوڑی دیر کے لئے اگر کوئی ناخوش مل بھی جاتی ہے تو اس میں بھی انسان کی اپنی ہی کوئی غلطی ہوتی ہے۔

**نوٹ :-**

اگر ہم اللہ تعالیٰ کی نعمتیں شمار کرنے لگیں اور اس بات کی عادت ڈال لیں کہ ہر روز اللہ کی نعمتیں Count کرنی ہیں تو ہم کبھی ناخوش نہیں ہوں گے۔ ہمیشہ خوش رہیں گے۔

**موت کا خوف :-**

یہاں سب موت سے بہت ڈرتے ہیں۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے کہ مومن موت کی تمنا کرتا ہے تو جو موت سے ڈرتا ہے وہ مومن نہیں ہوا۔ آپ موت سے ڈریں یا نہ ڈریں آپ نے مرنا ہی ہے۔ جو بات اتنی یقینی ہے جیسے پیدا ہونا، اسے ہی مرنا ہے پھر اس سے کیا ڈرنا، اس کی تیاری کرو۔

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَيْبُ مُؤْخَلَّطٌ

ترجمہ:- ”کوئی ذی روح اللہ کے حکم کے بغیر نہیں مر سکتا۔ موت کا وقت تو لکھا ہوا ہے۔“

(سورہ آل عمران، آیت 145)

وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ ۝

ترجمہ:- ”اور ضرور صلہ دیں گے ہم اپنے شکر گزار بندوں کو۔“

(سورہ آل عمران، آیت 145)

**ہر شخص نے ضرور مرنا ہے :-**

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۖ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ  
الْقِيَامَةِ ۖ فَمَنْ رُزِخَ عِشْرَ الْبَارِ وَأُذْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ۖ  
وَمَا الْخُلُوعُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ۝

ترجمہ:- ”ہر شخص نے موت کا ذائقہ بکھٹا ہے اور تم سب اپنے پورے پورے اجر قیامت کے روز پانے والے ہو۔ کامیاب دراصل وہ ہے جو وہاں آتش دوزخ سے بچ جائے اور جنت میں داخل کر دیا جائے۔ رہی یہ دنیا تو یہ محض ایک فریب ہے۔“  
(سورہ آل عمران، آیت 185)

**یہ دنیا ہی اللہ تعالیٰ سے ملنے کی اصل جگہ ہے :-**

جب آپ کو یہ پتہ چل گیا ہے کہ یہ دنیا امتحان گاہ ہے تو اس کی

تیاری کریں ہمارے جتنے مذہبی دانشور ہیں وہ کہتے ہیں کہ آپ اس دنیا میں اللہ تعالیٰ کو نہیں دیکھ سکتے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ یہ دنیا ہی اللہ تعالیٰ سے ملنے کی اصل جگہ ہے۔

جو بندہ اللہ تعالیٰ سے ڈرتا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ سے منانا ہی نہیں چاہتا، کیونکہ اگر آپ موت سے ڈرتے ہیں تو موت ہی اللہ سے ملاتی بھی ہے تو اگر ہم مریں گے نہیں تو اللہ تعالیٰ سے کیسے ملاقات ہو گی اور تو گویا اگر ہم مرنا نہیں چاہتے تو اس کا مطلب ہے کہ ہم مومن نہیں ہیں اور اگر ہم مومن نہیں ہیں تو پھر اللہ تعالیٰ سے بھی نہیں مل سکتے مثلاً اگر ایک بچہ کسی شخص سے ڈرتا ہے تو وہ اس کے سامنے بھی نہیں جاتا اور نہ ہی اس سے ملتا ہے بالکل اسی طرح اگر بندہ اللہ سے ڈرے گا تو وہ بھی اللہ تعالیٰ سے نہیں ملے گا حالانکہ اللہ تعالیٰ تو ستر ماؤں سے زیادہ پیار کرتے ہیں۔

**فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبِينَ ۝**

ترجمہ:- ”تو تم اپنے رب کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے۔“

(سورہ الرحمن، آیت 13)

سورہ ضمن میں اللہ تعالیٰ نے ان نعمتوں کا تفصیل سے ذکر کر دیا ہے اور انسان سے پوچھا ہے کہ آخر تم اللہ تعالیٰ کی کس کس نعمت سے انکار کر رہے گے۔ ہماری پیدائش ہی نعمتی بڑی نعمت ہے پھر اللہ تعالیٰ نے زندہ رکھنے کے لئے ہمیں بے شمار وسائل فراہم کئے۔ اگر انسان اپنی صحت کا ہی شکر کرنے لگے تو یہ کم خوشی نہیں ہے۔ ایسے بے شمار لوگ بھی تو ہیں جو دوائیوں (Medicines) پر زندہ ہیں اگر ایک دقت کی دوا (Medicine) نہ



کھائیں تو ان کی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے پھر ان Medicines کے لئے ہزاروں روپے بھی درکار ہوتے ہیں ایک غریب بندہ جس کے پاس کھانے کے لئے ہی پیسے نہیں ہوتے وہ اپنا علاج کہاں کروا سکتا ہے۔ تو یہ اللہ تعالیٰ ہی کی شان ہے کہ وہ ہر امیر و غریب کو صحت بھی دیتا ہے تو اگر ہر انسان اپنی صحت کا ہی شکر ادا کرنے لگے تو یہ کم خوش نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ اگر تم میرا شکر ادا کرو گے تو میں تمہارے لیے اپنی نعمتوں کو مزید زیادہ کر دوں گا اگر ہم اپنی صحت کا شکر ادا کریں گے تو اللہ تعالیٰ ہمیں بیماریوں سے محفوظ رکھیں گے۔ جب ہم اس طرح اللہ تعالیٰ کے بارے میں سوچیں گے اور اللہ کی نعمتوں کا شکر ادا کریں گے تو ہم ہمیشہ خوش رہیں گے۔

### قانون :-

یہ قانون ہے کہ ہم اس لئے ناخوش ہیں کہ ہمیں جو اللہ نے مفت نعمتیں دی ہیں ہم ان کی طرف دھیان نہیں دیتے۔ ان کا شکر ادا نہیں کرتے۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں توفیق دی ہے کہ ہم اپنے بارے میں سوچ بچار کریں اور اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر ادا کریں۔

### مثال :-

اس کی ایک روشن مثال یہ ہے کہ ماں کے پیٹ میں اللہ تعالیٰ کیسے انسان کی شکمیں بناتا ہے اور اسے نو (9) ماہ تک کھلاتا چلاتا اور بڑا کرتا ہے۔ ہمیں یہ چاہئے کہ اللہ تعالیٰ جب ہمیں بچہ دیں تو ہم سوچیں کہ یہ بچہ میرا نہیں اللہ تعالیٰ کا بچہ ہے یہ میرے پاس اللہ کی امانت ہے۔ میں اسے اچھی تربیت دوں، معاشرے کا اچھا انسان بناؤں۔ جب ہم ایسا سوچیں

گئے تو یہی بچہ ہمارے لئے باعث رحمت بن جائے گا لیکن یہ سوچنا کہ یہ میرے بڑھاپے کا سہارا ہے بالکل غلط ہے۔ کیا پتہ آپ سے پہلے ہی اس کی موت واقع ہو جائے۔ یا وہ آپ کو چھوڑ کر کہیں اور گھر بسا لے، چور یا ڈاکو بن جائے تو اب یہی بچہ آپ کے لئے باعث رحمت ہونے کی بجائے باعث زحمت بن جائے گا اس لئے اپنی سوچ کو تبدیل کریں اور ہر چیز کا رخ اللہ تعالیٰ کی طرف کر دیں اور اللہ کی ان نعمتوں کا شکر روزانہ کیا کریں۔

### نوٹ :-

اب ہمیں کیا کرنا ہے؟

اب ہمیں یہ کرنا ہے کہ ہمیں اپنی زندگی میں روزانہ پانچ منٹ سونے سے پہلے اللہ تعالیٰ کی کسی ایک نعمت کو یاد کرنا ہے۔ مثلاً:

ماں، باپ، آکھ، پائی، سورج، محبت، وغیرہ وغیرہ تو ایسا کرنے سے آپ کی زندگی میں سے تمام تکالیف، پریشانیاں اور ناخوشیاں ختم ہو جائیں گئیں۔ مرشد کریم عظمیٰ صاحب نے بچہ کا اختتام اس دعا پر فرمایا۔

### دعا :-

اللہ تعالیٰ ہمارے اندر سوچ بچار اور تفکر پیدا کریں (آمین)۔



## تفکر کی پریکٹس

### پریکٹیکل 11 :-

”سب رات کو سونے سے پہلے کسی ایک نعت کے بارے میں پانچ منٹ سوچیں اور اسے اپنی ڈائری پر نوٹ کریں اور کل اس کے تاثرات یا کیفیات آکر بیان کریں۔“

### لوگوں کی کیفیات :-

#### (1) نازلی اکبر :-

میں نے کل جس نعت کے بارے میں سوچا وہ ماں ہے۔ ایسی ماں جو خود بھوک پیاس رو کر بھی اپنی اولاد کو ہر طرح کی آسائش بہم پہنچاتی ہے۔ جو خود گرمی، سردی برداشت کر لیتی ہے لیکن اپنے بچوں کو ہر طرح کا آرام پہنچاتی ہے۔ مثلاً : جب بچہ رات کو بستر پر بیٹاب کر دیتا ہے تو ماں خود بلی جگہ پر لیٹ جاتی ہے اور بچے کو سوکھی جگہ پر لیٹ دیتی ہے تاکہ بچہ ٹھنڈ سے بیمار نہ ہو جائے۔ یہ تو بچپن کی ایک مثال تھی۔ اسی طرح جوانی میں بھی ماں ہماری تمام برائیوں پر پردے ڈالتی ہے اور ہماری تمام تر چھوٹی بڑی غلطیوں کو معاف کرتی رہتی ہے۔

ایک بار میں گھر سے بغیر ناشتے کے نکل پڑی اور راستے میں کچھ کام چنہ کر جب سناپ پر پہنچی تو میں یہ دیکھ کر حیران ہو گئی کہ میری ماں ہمارے لئے سناپ پر ناشتے کے کھڑی تھیں۔ مجھے یہ دیکھ کر بہت خوشی بھی

ہوئی اور ماں کی محبت کا بھی احساس ہوا کہ واقعی اللہ تعالیٰ نے ماں کے قدموں تلے جنت اسی ماما کی وجہ سے رکھی ہے۔

### (2) شاہد بشیر:-

میں نے کل پانی کے بارے میں سوچا کہ اگر پانی نہ ہو تو دنیا میں کسی بھی چیز کا وجود ممکن نہیں ہے۔ خود ہمارا بھی وجود نہ ہوتا یعنی بغیر پانی کے پرندے، جانور، پودے، درخت وغیرہ تو مر ہی جاتے اس کے ساتھ ساتھ انسان بھی زندہ نہ رہتا۔ شاید دنیا میں اسی لئے تین حصے پانی اور ایک حصہ خشکی بھی ہے کیونکہ پانی کی ضرورت ہر جاندار اشیاء کو ہے۔ یہ پانی اللہ تعالیٰ بارشوں کی صورت میں ہمیں مفت دیتا ہے۔ جسکی ہم قدر نہیں کرتے۔ کراچی جیسے بڑے شہر میں لوگ پانی خرید کر استعمال کرتے ہیں جبکہ ہم لاہور میں رہتے ہیں اور پانی کو اتنا ضائع کرتے ہیں کہ بغیر ضرورت بھی ٹنکا کھلا رہتا ہے لیکن جب میں کراچی گیا تو وہاں مجھے پانی کی قدر کا احساس ہوا کہ دیکھو یہاں لوگ پانی خرید کر پیتے اور دوسرے استعمال میں لاتے ہیں۔ جبکہ لاہور میں ہم مفت میں صاف ستھرا اور اتنا وافر مقدار میں پانی استعمال کرتے ہیں۔ میں نے اس پر اللہ تعالیٰ کا بہت شکر ادا کیا کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں مفت میں پانی جیسی نعمت سے نوازا ہے۔

### (3) شازیہ صاحبہ:-

میں نے صحت کے بارے میں سوچا کہ اللہ تعالیٰ کا بہت کرم ہے کہ اس نے ہمیں اتنی اچھی صحت عطا کی ہے۔ صحت کے بارے میں ایک کہادت بہت مشہور ہے کہ ”جان ہے تو جہاں ہے“ یعنی اگر صحت ہے تو سب کچھ ہے اگر صحت نہیں تو کچھ بھی نہیں۔ کوئی چیز اچھی نہیں لگتی اگر صحت نہ ہو تو۔ نہ کھانا اچھا لگتا ہے نہ سیر و تفریح ہو سکتی ہے نہ T.V اچھا

لگتا ہے غرض یہ کہ صحت ہو تو ہر چیز بھی اچھی لگنے لگتی ہے۔

### (4) رابعیہ نور:-

میں نے کل جس نعمت کے بارے میں سوچ بچار کی وہ آنکھیں ہیں۔ آنکھیں اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ ہمارے چہرے پر دو آنکھیں ہماری خوبصورتی کی بھی علامت ہیں۔ میں سوچتی ہوں کہ اگر دو کی جگہ صرف ایک ہی آنکھ ہوتی تو ہم کیسے سمجھ سکتے۔ عجیب و غریب ہی شکل لگتی۔ اور اسی طرح اگر دونوں آنکھوں میں سے ایک آنکھ خراب ہو جائے یا میں ایک آنکھ سے کافی ہو جاؤں تو کیسی لگوں گی۔

میرے تو اس تصور سے ہی رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں کہ اگر میں دونوں آنکھوں سے اندھی ہوتی تو کیا ہوتا۔ شاید رو رو کر مرنی جاتی۔ یا اللہ تیرا شکر ہے کہ میری دونوں آنکھیں بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں اور صحیح کام کرتی ہیں۔ نظر بھی بالکل ٹھیک ہے یعنی اللہ کا شکر ہے کہ ابھی تک Eye Sight کمزور نہیں ہوئی۔ ورنہ آنکھوں پر ہر وقت عینک لگانا پڑتی۔

آنکھوں کے بارے میں سوچتے ہوئے مجھے میری ایک کزن یاد آ گئی جس کی عمر تقریباً 22 سال ہے۔ بچپن سے اس کی دونوں آنکھیں بالکل ٹھیک تھیں اور 18 سال کی عمر تک بالکل صحیح کام کر رہی تھیں۔ اب کوئی پچھلے چار 4 سال پہلے اس کی دونوں آنکھوں نے آہستہ آہستہ کام کرنا بند کر دیا اور اب وہ بالکل نابینا ہو گئی ہے بس کوئی خاص وجہ بھی نہیں تھی۔ اس کے سر میں درد رہتا تھا۔ اس کے لئے اس نے مختلف قسم کی دوائیاں (Medicines) استعمال کرنا شروع کر دیں۔ لیکن سر کا درد پھر بھی کم نہیں ہوا تو اس نے ان دوائیوں کی Potency بڑھانا شروع کر دی یعنی بہت

High Potency Medicines کی لینا شروع ہو گئی۔ اس چیز کا اثر اس کی آنکھوں پر پڑا پہلے نظر آہستہ آہستہ کمزور ہونا شروع ہو گئی اور پھر ایک دن بالکل ہی نظر آنا بند ہو گیا۔ وہ دن اس کی زندگی کا بہت افسوس ناک اور تکلیف دہ دن تھا۔

میں جب بھی اس نزن کو دیکھتی ہوں تو مجھے بہت دکھ ہوتا ہے کہ دیکھو اس کی ہمت ہے کہ یہ اس حال میں بھی اتنی خوش رہتی ہے اور ویسے ہی سب سے ملتی اور ہنسی مذاق کرتی ہے جیسے پہلے کرتی تھی جب اس کی دونوں آنکھیں سلامت تھیں۔ مجھے بار بار اس کا سوچ کر یہ ہی خیال آتا ہے کہ یا اللہ تیرا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ تو نے مجھے اس آزمائش میں سے نہیں گزارا۔

میں اگر ایک منٹ کے لئے یہ سوچ لوں کہ میری آنکھیں نہیں ہیں اور میں اندھی ہوں تو اب میں کیا کیا کام کر سکتی ہوں اور کیسے زندگی گزاروں گی۔ تو سب سے پہلے تو یہ کہ نہ مجھے دن کا پتہ چلتا اور نہ ہی رات ہونے کا پتہ چلتا۔ نہ اپنے بہن بھائیوں کو دیکھ سکتی اور میری والدہ جو کہ اکثر زبان سے اپنی کوئی تکلیف نہیں بتاتیں۔ میں ان کی شکل دیکھ کر ہی ان کے چہرے کے تاثرات یعنی Expressions سے اندازہ لگ لیتی ہوں کہ انہیں کوئی مسئلہ ہے۔ پھر میں آہستہ آہستہ پیار سے ان سے بات پوچھتی ہوں اور ان سے Discuss کرتی ہوں اور انہیں پیار سے اس مسئلے کا حل بتا کر ٹھنڈا کر دیتی ہوں۔ اور وہ بالکل ایک چھوٹے بچے کی طرح تھوڑی ہی دیر میں سب کچھ بھول کر خوش ہو جاتی ہیں۔ میں یہ سوچ رہی ہوں کہ اگر میری آنکھیں نہ ہوتیں تو میں اپنی ماں کے چہرے کے تاثرات کیسے دیکھ

پاتی اور ان سے ان کی باتیں کیسے Share کرتی۔ پھر اپنے بڑے بھائی کی دو چھوٹی چھوٹی سی بیٹیوں کے ساتھ کیسے کھیلتی۔ ایک کی عمر دو ماہ ہے اور دوسری ڈھائی سال کی ہے۔ میں ان دونوں کے ساتھ بھی بہت Enjoy کرتی ہوں ان کی چھوٹی چھوٹی سی معصوم حرکتیں کیسے دیکھتی؟ اگر آنکھیں نہ ہوتیں تو۔ میں شام کو جب بھی آفس سے گھر واپس آ رہی ہوتی ہوں تو راستے میں ہی ان دونوں کے بارے میں سوچ سوچ کر خوش ہو رہی ہوتی ہوں کہ اب گھر جا کر ان کی معصوم حرکتیں دیکھوں گی اور ان سے خوب کھیلوں گی۔ یہ تمام خوشیاں بھی مجھے آنکھوں کی بدولت حاصل ہوئی ہیں اگر آنکھیں ہی نہ ہوتیں تو میں ان کو کیسے دیکھ پاتی۔ یا اللہ تیرا لاکھ لاکھ شکر ہے میں جتنا بھی شکر کروں کم ہے۔

پھر اگر میں اندھی ہوتی تو مجھے نہ صفائی کا پتہ چلتا اور نہ گندگی کا۔ میں گند میں بھی بیٹھی رہتی تو مجھے کیا پتہ چلتا تھا۔ اور اب یہ حال ہے کہ ذرا سی کوئی چیز ادھر سے ادھر ہو جائے یا اپنی جگہ پر موجود نہ ہو تو مجھے سخت کوفت ہونے لگتی ہے۔ شام کو جب آفس سے گھر آتی ہوں تو پہلے ہر چیز کو اپنی اپنی جگہ پر رکھتی ہوں پھر آرام سے ٹیبلٹی ہوں نہیں مجھے بے ترتیبی بالکل پسند نہیں ہے۔ میرے اندر یہ جو طریقہ سلطنت ہے یہ بھی آنکھوں کی بدولت ہے۔ پھر اگر میں اندھی ہوتی تو نہایت کیسے، اپنے جسم پر لگی ہوئی میل کیسے صاف کرتی، کپڑوں کی Selection کیسے کرتی۔ خود کو بناتی سنوارتی کیسے۔ شیشہ میں اپنا چہرہ کیسے دیکھتی، اپنے بہن بھائیوں کو کیسے دیکھتی۔ اپنے مرشد کریم خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب جو کہ ہمارے روحانی باپ ہیں ان کو کیسے دیکھتی۔

اپنے پروفیشن (Profession) کے لحاظ سے میں فی دی میں

ایک ایڈیٹنگ انجینئر (Editing Engineer) ہوں یعنی سارا دن ٹی وی کے پروگرامز بنانے میں ہی گزر جاتا ہے۔ میں جب بھی کوئی نیا پروگرام بناتی ہوں اور لوگ اسے دیکھ کر پسند کرتے ہیں اور میری تعریف کرتے ہیں تو مجھے بہت خوشی ہوتی ہے کہ میری محنت شاخ نکلیں گی۔ یہ سب کچھ بھی آنکھوں کی بدولت ممکن ہوا ہے۔ اگر میں اندھی ہوتی تو پتھر کیا کرتی۔ پتہ نہیں شاید ہر کسی کو نے میں پڑی رہتی اور تین وقت کے کھانے کا انتظار کرتی کہ اب کوئی دے کہ اب۔ اور ہر وقت اسی بات پر گھر والوں سے لڑتی بھگولتی رہتی۔

اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ میری دونوں آنکھیں سلامت ہیں اور آج میں اپنے پیروں پر کھڑی ہوں اور ہزاروں لاکھوں سے بہتر اور اچھی نوکری کر رہی ہوں۔ اور بہت خوشگوار زندگی گزار رہی ہوں۔ اللہ تعالیٰ کا بہت کرم ہے کہ میں نے آج تک کسی کے آگے ہاتھ نہیں پھیلائے۔ ہمیشہ دینے والا ہاتھ اللہ نے دیا ہے جبکہ اگر اندھی ہوتی تو شاید ہر چیز کے لئے یہاں تک کہ ایک گلاس پانی پینے کے لئے بھی دوسروں کی محتاج ہوتی یا شاید بھکاری بن کر ایک ایک روپیہ لوگوں سے مانگ رہی ہوتی۔ اس پر بھی اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے دونوں آنکھیں دیں اور کوئی بھکاری نہیں بنایا۔ اگر دونوں آنکھوں میں سے ایک بھی آنکھ خراب ہوتی یا میں کاننی ہوتی تو تب بھی میری شکل بد صورت نظر آتی۔ لوگ تو کیا کہتے میرا خود ہی اپنی شکل دیکھنے کو دل نہ کرتا۔

اگر آنکھیں نہ ہوتیں تو میرے سامنے کھانے کی کوئی بھی چیز رکھ دیتے جب تک کوئی ہاتھ میں پکڑا کر خود نہ کھاتا میں سارا دن ہی بھوک پیاسی بیٹھی رہتی اور ایک دن مر جاتی۔ ظاہر ہے بغیر کھائے پیئے آپ کتنے

دن زندہ رہ سکتے ہیں۔

یہی وہ آنکھیں ہیں جو پہلے آسمان پر اڑتے پرندے دیکھتی تھیں اور آج سائنس نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ خود انسان نے آسمان پر اڑنا شروع کر دیا ہے یعنی ہوائی جہاز وغیرہ بنائے ہیں۔ اتنے چھوٹے چھوٹے ہیکلیٹر یا یا جراثیم جو کہ پہلے ہم نہیں دیکھ سکتے تھے تیل یا آسم وغیرہ وہ بھی اب انسان ان آنکھوں سے دیکھ سکتا ہے۔ یہ جتنی بڑی بڑی ایجادات اور ترقیاں ہوئی ہیں ان سب کے پیچھے ویسے تو دماغ کا عمل دخل ہے لیکن اگر آنکھیں ہی نہ ہوتیں تو یہ سب کچھ ممکن نہیں تھا۔ کیونکہ دماغ تو صرف سوچ بچار کر سکتا ہے۔ Planing کر سکتا ہے لیکن اس Planing کو عملی جامہ یا مظاہرانی شکل میں لانا یعنی Practically کرنا آنکھوں ہی کی بدولت ممکن تھا۔

مختصر یہ کہ آنکھیں ایک ایسا ٹوپک ہے کہ ہم اس پر جتنا بھی سوچ بچار کریں گے اور جتنا بھی کھیں کم ہے۔ اس پر ہم کتنی کتابیں بھی لکھ لیں گے تب بھی اللہ تعالیٰ کی اس ایک نعمت آنکھوں کی ہی خوبیوں کو بیان نہیں کر سکتے۔ اس لئے آخر میں میں صرف اتنا ہی کہوں گی کہ ”یا اللہ تیرا کروڑ ہا بار شکر ادا کرتی ہوں کہ تو نے ہمیں اتنی خوبصورت اور قیمتی آنکھیں مفت میں دی ہیں۔“

## پیکر 11 :-

میری اور دوسرے تمام لوگوں کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ مجموعی طور پر جب ہم اپنی زندگی کا محاسبہ کرتے ہیں تو کوئی ناخوشی نظر نہیں آتی۔ اگر کوئی پیدا ہوتا ہے تو اس نے مرنا بھی

ہے تو یہ تو کوئی ناخوشی والی بات نہیں ہے۔ یہ تو اللہ تعالیٰ کا ایک نظام ہے اور مرنا کوئی بری بات تھوڑا ہی ہے جس طرح یہاں اس دنیا میں جب کوئی بچہ پیدا ہوتا ہے تو سب بہت خوش ہوتے ہیں بالکل اسی طرح مرنے کے بعد عالم اعراف میں ہم دوبارہ پیدا ہوتے ہیں۔ ہماری اس دنیا یعنی عالم ناسوت میں جب موت ہوتی ہے تو مرنے کے بعد کے عالم یعنی عالم اعراف میں ہماری پیدائش ہوتی ہے تو وہاں لوگ خوش ہوتے ہیں تو پھر یہ مرنا کوئی ناخوشی کی بات تو نہ ہوئی نا۔

یہاں اس مادی دنیا یعنی عالم ناسوت میں کوئی ناخوشی نہیں ہے جتنی بھی ناخوشیاں ہیں وہ ہماری اپنی خود ساختہ ہیں۔ جب ہم ان ناخوشیوں، پریشانیوں یا تکلیف پر غور کرتے ہیں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ اس میں ہماری اپنی ہی کوئی سستی، کوتاہی یا غلطی شامل ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ تو ستر ماؤں سے بھی زیادہ پیار کرتے ہیں۔ وہ ہمیں کسی دکھ یا تکلیف میں کیسے دیکھ سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے تو کوئی ناخوشی پیدا ہی نہیں کی وہ تو صبح سے شام تک انسان کو بے شمار خوشیوں دینے میں مصروف رہتے ہیں۔

**ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں :-**

پھر یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ کوئی ناخوشی آدمی جنت میں نہیں جاسکتا۔ نہیں جاسکتا۔ نہیں جاسکتا۔ جب آپ خوش ہوں گے تب ہی جنت میں جائیں گے۔ جنت آپ کو قبول کرے گی ورنہ نہیں۔

☆

## شیطان کا مشن

**پریکٹیکل 12 :-**

آج کا پریکٹیکل 12 یہ ہے کہ

”آج دن بھر میں یہ سوچ بچار کریں کہ اللہ تعالیٰ نے سورج بنایا اگر سورج نہ نکلے تو کیا ہوگا؟ اور اسی طرح اگر رات ہی نہ ہو تو کیا ہوگا؟

**لوگوں کی کیفیات :-**

**(1) رابطہ نور :-**

آج میں نے سورج اور رات کے بارے میں کافی سوچا اور میرے اس چھوٹے سے ذہن میں جو جو باتیں آئیں وہ میں نے لکھ دیں ہیں۔ پہلے میں سورج کے بارے میں بتا رہی ہوں پھر اس کے بعد رات کے متعلق کچھ عرض کروں گی۔

**سورج :-**

جب میں نے سورج کے متعلق فکر کیا تو مجھے یہ احساس ہوا کہ سورج اللہ تعالیٰ نے ایک بہت بڑی نعمت دی ہے۔ جیسے ہی سورج کی پہلی کرن زمین پر پڑتی ہے تو نہ صرف انسان بلکہ تمام چرند، پرند، حیوانات، نباتات، جمادات وغیرہ تمام مخلوقات جاگ اٹھتی ہیں۔ سب کو پتہ چل جاتا ہے کہ اب صبح ہو گئی ہے اور اپنے اپنے کاموں میں مشغول ہو جاتی ہیں۔ اگر صبح سورج نہ نکلے تو ہمیں دن کا پتہ ہی نہ چلے۔

صبح تمام پھل پھل سورج کے نکلنے سے ہی شروع ہوتی ہے جس طرح انسان صبح اللہ تعالیٰ کی عبادت اور ذکر کرتے ہیں بالکل اسی طرح پرندے بھی صبح اللہ تعالیٰ کا ذکر اور عبادت کرتے ہیں۔ اگر سورج نہ نکلے تو یہ پھل پھل بھی ختم ہو جائے گی۔

اگر سورج نہ نکلے تو ہم بہت سی نعمتوں سے محروم ہو جائیں گے۔ مثلاً: تمام فصلیں سورج کی گرمی سے پکتی ہیں اگر سورج نہ نکلے تو گندم کی فصل تیار نہیں ہوگی اور اگر گندم نہیں کپے گی تو ہم روٹی کیسے کھائیں گے اور اگر روٹی نہیں کھائیں گے تو زندہ کیسے رہیں گے اور جب زندگی ہی نہیں رہے گی تو حرکت ختم ہو جائے گی۔ حرکت ختم ہونے کا مطلب ہے کہ تمام کائنات ختم ہو جائے گی۔ دوسرے لفظوں میں حرکت کا نام ہی کائنات یا زندگی ہے۔

اگر سورج نہیں نکلے گا تو نہ کوئی سبزی تیار ہوگی نہ کوئی پھل غرض کہ تمام اناج ختم ہو جائے گا۔

اگر سورج نہیں نکلے گا تو پودے کیسے پھلے بڑھے گے کیونکہ پودوں کو سورج کی روشنی نہ ملے تو وہ گل سبز جائیں گے اور بڑے نہیں ہوں گے۔ ان کی نشوونما رک جائے گی اور ہم بے شرفعتوں سے محروم ہو جائیں گے۔ سورج ہمارے ماحول کو بھی Balance کرتا ہے مثلاً گرمی،

سردی، دھوپ، چھاؤں، رات اور دن یہ سب سورج ہی کی بدولت ہیں۔ اگر سورج نہ نکلے تو ہمیں وقت کا بھی اندازہ نہیں ہوگا، مثلاً صبح، دوپہر، شام، رات وغیرہ وغیرہ۔

سورج نہ نکلے تو ہر طرف اندھیرا ہی اندھیرا ہوگا اور ہمیں کچھ دکھائی بھی نہیں دے گا۔ زندگی کا کوئی بھی عمل یا حرکت ممکن نہیں ہو سکے

گی۔ اندھیرے میں تو ہم ایک قدم بھی آگے نہیں بڑھا سکتے اور اگر انسان خود سے یہ چاہے کہ مصنوعی طریقے سے سورج جیسی روشنی اور تپش کا انتظام کرے تو یہ ممکن ہی نہیں ہے۔ ہم قدرت کا کبھی بھی مقابلہ نہیں کر سکتے۔ غرض مختصر یہ کہ سورج کے بغیر زندگی کا وجود ہی ممکن نہیں ہے۔

### رات :-

پھر میں نے یہ سوچا کہ اگر رات ہی نہ ہو تو کیا ہو؟

رات ہوتی ہے تو ہم آرام کرتے ہیں اگر رات ہی نہ ہو تو ہم سارا دن کام کر کے بے محال ہو جائیں گے۔ اگر رات نہ ہو تو نیند بھی نہیں آتی۔ دن میں کتنی بھی کوشش کر لیں لیکن ویسی نیند نہیں آئے گی جیسی رات کو پرسکون اور آرام دہ نیند آتی ہے۔ کیونکہ دن میں ہر طرف ٹریفک کا شور، لوگوں کا شور، کام کرنے والوں کا شور، پرندوں کا شور، جانوروں کا شور، T.V کا شور، ٹیلی فون کا شور، موبائل کا شور، دروازے کی کھنٹی کا شور، غرض کہ ہر طرف شور وغل رہتا ہے۔ لیکن رات کو کیونکہ سب کام کاج بند ہو جائے ہیں اور سب کے آرام کا وقت ہوتا ہے۔ پرند، چرند، حیوانات وغیرہ بھی سب سو جاتے ہیں اس لئے خاموشی اور سکون ہوتا ہے۔ جب ماحول پرسکون ہو گا تو ظاہر ہے کہ نیند بھی اچھی آئے گی اس لئے رات بھی اللہ تعالیٰ کی ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ اس نعمت کا بھی میں اللہ تعالیٰ سے لاکھ لاکھ شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے رات بنائی ورنہ پتہ نہیں ہمارا کیا حال ہوتا۔

رات نہ ہو تو ہم مسلسل کام کر کے بھی بیمار پڑ جائیں گے۔ زندگی تب ہی برقرار رہ سکتی ہے جب ہر چیز Balance یعنی اعتدال میں ہو

ایسے توازن یا Balance کو اللہ تعالیٰ نے دن اور رات کا نام دیا ہے۔

رات اور دن سے متعلق میں نے کچھ قرآنی آیات تلاش بھی کی

ہیں۔

ترجمہ:- ”اور ہم نے دن اور رات کو دو نشانیاں بنایا ہے۔ رات کی نشانی کو تاریک بنایا اور دن کی نشانی کو روشن۔ تاکہ تم اپنے پروردگار کا فضل (یعنی روزی) تلاش کرو اور برسوں کا شمار اور حساب جانو اور ہم نے ہر چیز کی تفصیل بیان کر دی ہے۔“

(سورہ بنی اسرائیل، آیت 12)

ترجمہ:- ”خدا ہی رات اور دن کو بدلتا رہتا ہے اہل بصارت کے لئے اس میں بڑی عبرت ہے۔“

(سورہ النور، آیت 44)

ترجمہ:- ”کیا انہوں نے نہیں دیکھا کہ ہم نے رات کو (اس لئے) بنایا ہے کہ اس میں آرام کریں اور دن کو روشن (بنایا ہے کہ اس میں کام کریں) بے شک اس میں مومن لوگوں کے لئے نشانیاں ہیں۔“

(سورہ النمل، آیت 86)

ترجمہ:- ”کیو بھلا دیکھو تو اگر خدا تم پر ہمیشہ قیامت کے دن تک رات (کی تاریکی) کئے رہے تو خدا کے سوا کون معبود ہے جو

تم کو روشنی لاوے۔ تو کیا تم سننے نہیں۔“

(سورہ القصص، آیت 71)

ترجمہ:- ”کیو تو بھلا دیکھو تو اگر خدا تم پر ہمیشہ قیامت تک دن کئے رہے تو خدا کے سوا کون معبود ہے کہ تم کو رات لاوے جس میں تم آرام کرو تو کیا تم دیکھتے نہیں۔“

(سورہ القصص، آیت 72)

ترجمہ:- ”اور اس نے اپنی رحمت سے تمہارے لئے رات کو اور دن کو بنایا تاکہ تم اس میں آرام کرو اور (اس میں) اس کا فضل تلاش کرو اور تاکہ شکر کرو۔“

(سورہ القصص، آیت 73)

اللہ تعالیٰ نے رات اور دن اسی لئے بنائے ہیں کیونکہ نہ ہم مسلسل جاگ سکتے ہیں اور نہ ہی مسلسل سو سکتے ہیں۔ اس میں بھی اللہ تعالیٰ کا بہت بہت شکر ہے کہ اس نے ہمیشہ کے لئے دن نہیں بنا دیا یا ہمیشہ کے لئے رات نہیں بنا دی ورنہ ہمارا وجود باقی نہ رہ سکتا۔

رات کو اللہ تعالیٰ نے بہت فضیلت بخشی ہے۔ رات ہمیں شعوری حواس سے لاشعوری حواس میں منتقل کرتی ہے اور لاشعوری حواس خواب کے حواس ہیں۔ خواب کے حواس ہمیں لامحدودیت میں داخل کرتے ہیں جو ہمیں زمان و مکان یعنی Time & Space سے آزاد کر دیتے ہیں۔ زمان و مکان سے آزادی کا مطلب ہے محدودیت سے نکل کر لامحدودیت میں داخل ہو جانا ہے۔ اور اپنے رب کا عرفان حاصل کرنا۔



## لیکچر 12 :-

جادو :-

ان ستر لوگوں کے گروپ میں سے کسی نے مرشد کریم عظیمی صاحب سے جادو کے بارے میں پوچھا تو آپ نے فرمایا کہ جادو کے بارے میں بشیر تصدیق کے لوگ کہنا شروع کر دیتے ہیں کہ جادو ہو گیا ہے حالانکہ انہوں نے خود اپنی آنکھوں سے کسی جن یا بھوت کو نہیں دیکھا ہوتا پھر بھی بڑے یقین سے یہ کہتے ہیں کہ فلاں بندے کو تو جن چٹ گئے ہیں یا اس پر جنوں کا سایہ ہے۔ مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ روحانی مسائل کے سلسلے میں اکثر لوگ میرے پاس آتے ہیں کہ مجھ پر کسی نے جادو کر دیا ہے۔ کسی جن کا سایہ لگتا ہے آپ اسے نکال دیں۔ مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ جب میں ان پر غور کرتا ہوں تو مجھے تو کوئی جن یا بھوت وغیرہ نظر نہیں آتی اور نہ ہی کوئی جادو کا اثر ہوتا ہے۔ تو میں ان سے کہتا ہوں کہ بجی آپ پر کسی نے جادو وغیرہ نہیں کیا اور نہ ہی کسی جن کا سایہ ہے۔ آپ بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں تو وہ کہتے ہیں کہ عظیمی صاحب نے ہمیں ٹرہ دیا۔ جبکہ میں انہیں حقیقت سے آگاہ کر رہا ہوتا ہوں۔

زیادہ تر یہ ہوتا ہے کہ کمزور ذہن یا کمزور اعصاب کے لوگ شک میں مبتلا رہتے ہیں جس کی وجہ سے شیطان ان پر غالب رہتا ہے اور ان کے اندر جادو جیسے دوسرے ڈال دیتا ہے جادو مضبوط اعصاب کے لوگوں پر اثر انداز نہیں ہوتا کیونکہ انہیں یہ یقین ہوتا ہے کہ ہم نے آج تک کسی کا برا نہیں سوجھا تو پھر اللہ تعالیٰ میرا کیسے برا کر سکتے ہیں۔ میری حفاظت ہر وقت اللہ تعالیٰ کر رہے ہیں اس لئے میرے اوپر کسی جادو وغیرہ کا اثر نہیں ہو سکتا۔

اللہ

انسان کو بے شمار نعمتیں دیں

جن میں رات ایک نعمت ہے

رات ہمیں شعوری حواس سے لاشعوری حواس میں منتقل کرتی ہے

لاشعوری حواس سے مراد خواب کے حواس ہیں

یعنی محدودیت سے لامحدودیت میں داخل ہونا ہے

یعنی اس مادی دنیا سے نکل کر غیب کی دنیا میں داخل ہو جانا ہے

اور اپنے رب کا عرفان حاصل کرنا ہے

## جادو کا توڑ :-

آپ لوگ یہ سوچ رہے ہوں گے کہ جادو تو رسول اللہ ﷺ پر بھی ہو گیا تھا۔ رسول اللہ ﷺ سورہ اہلق اور سورہ الناس پر بھی تھی تو آپ ﷺ ٹھیک ہو گئے تھے۔ سورہ اہلق اور سورہ انسان جادو کا توڑ ہے۔ لہذا آپ میں سے کسی پر بھی اگر جادو ہو جائے تو آپ سورہ فلق اور سورہ الناس پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں آپ لوگ اس پر یقین رکھیں کہ سورہ فلق اور سورہ الناس پڑھنے سے آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔

## سورۃ الفلق

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ  
اِذَا وَقَبَ ۝ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّٰثِۃِ فِی الْعُقَدِ ۝ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ  
اِذَا حَسَدَ ۝

ترجمہ :- ”کہو میں پناہ مانگتا ہوں صبح کے رب کی۔ ہر چیز کی بدی سے جو اس نے پیدا کی۔ اور اندھیری رات کی برائی سے جب اس کا اندھیرا چھا جائے۔ اور گندوں پر پڑھ پڑھ کر پھونکنے والیوں کی برائی سے۔ اور حسد کرنے والے کی برائی سے جب وہ حسد کرے۔“

(سورہ الفلق، آیت 5۷1)

## سورۃ الناس

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِکِ النَّاسِ ۝ اِلٰهِ النَّاسِ ۝ مِنْ

شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِیْ یُؤَسِّسُ فِیْ صُدُوْرِ  
النَّاسِ ۝ مِنَ الْجَنَّةِ وَالنَّاسِ ۝

ترجمہ :- ”کہہ میں پناہ میں آیا لوگوں کے رب کی، لوگوں کے بادشاہ کی، لوگوں کے معبود کی، بدی سے اس کی جو بیکارے اور چھپ چھپ جائے۔ وہ جو وسوسہ ڈالتا ہے لوگوں کے دل میں، جنوں میں اور آدمیوں میں۔ (سورہ الناس۔ آیت 1 تا 6)

یہ بھی سوچنے کی بات ہے کہ شیطان کیا کرتا ہے؟

حضور قلندر بابا اولیاء نے فرمایا کہ شیطان کا صرف ایک مشن ہے کہ وہ انسان کو ناخوش کرتا ہے شیطان آپ کو کوئی نماز، روزے سے نہیں روکتا صرف آپ کو ناخوش کرتا ہے۔

یاد رکھیں :-

خوش ہونے والا انسان کبھی شیطان کے بیکارے میں نہیں آتا۔

اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے گذشتہ روز کے پرکھنے کی کیفیات سے متعلق بات کی جس میں لوگوں نے سورج اور رات کے اوپر تنقید کیا تھا۔ مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ آج ہم نے سورج اور رات میں غور کیا اگر سورج نہ ہو تو ہماری کھانے پینے کی تمام اشیاء ختم ہو جائیں گی۔ تمام پھل، فروت، سبزیاں سب ختم ہو جائیں گی اگر آج ہی نہیں آگے گا تو روٹی بھی نہیں ملے گی۔

بالکل اسی طرح ہمیں چاہئے کہ ہم سورج کی طرح اللہ تعالیٰ کی اور نعمتوں پر بھی تنقید کریں مثلاً :

نمبر 1- زمین ہی نہ ہو تو کیا ہو؟

یعنی زمین ہی نہ ہو تو آپ کہاں گھر بنائیں گے؟ کارخانے، سکول،

کالج، یونیورسٹیاں، بڑے بڑے شاہجگ پلازے، دس دس منزلہ عمارتیں یہ سب کہاں بنائیں گے؟ اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ اگر زمین ہی نہ ہوتی تو ہم کہاں پیدا ہوتے۔ کہاں رہتے، کہاں ہنستے کھیلتے وغیرہ وغیرہ۔ یہ اللہ تعالیٰ کی ہی دی ہوئی زمین ہے جس پر ہم لوگ رہتے سہتے اور خرید و فروخت کرتے ہیں اور گھر بناتے ہیں۔

### نمبر 2- لوہا :-

اگر اللہ تعالیٰ لوہا نہ بناتے تو یہ ریل گاڑی کیسے بنتی۔ ریل گاڑیوں کی پٹریاں بھی نہ بنتیں، ہوائی جہاز بھی نہ ہوتے، ہماری سواری کی کوئی بھی چیز نہ بنتی، مثلاً سائیکل، موٹر سائیکل، سکوتر، کاریں، بسیں، رکشے، ٹیکسیاں، بحری جہاز، کشتیاں اور اس کے علاوہ بے شمار لوہے سے بننے والی چیزیں ہیں جو انسان کے روزمرہ استعمال میں آتی ہیں پھر بھی اگر ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا نہ کریں تو یہ کتنے افسوس کی بات ہے۔

### نمبر 3- الوئیم :-

الوئیم بھی اللہ تعالیٰ کی ایک نعمت ہے۔ یہ ایسی دھات ہے جس کو پگھلا (Melt) کے مختلف قسم کے برتن وغیرہ تیار کئے جاتے ہیں اگر الوئیم نہ ہوتی تو برتن کیسے بنتے؟

### نمبر 4- سونا چاندی :-

اگر سونا چاندی نہ ہوتا تو ہماری معیشت کیسے قائم رہتی؟

### نمبر 5- زمین و آسمان :-

زمین و آسمان بھی اللہ تعالیٰ کی نعمتیں ہیں۔ ان کے لیے بھی اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہئے۔ زمین و آسمان کے اندر اللہ تعالیٰ نے جو کچھ بنایا

ہے وہ اس لئے تاکہ ہم ان سے فائدہ اٹھائیں اور ان نعمتوں پر غور و فکر کریں تفکر کریں اور اللہ تعالیٰ کا شکر کریں۔

فِيهَا يَذُوبُ الْإِذْيُ فَذُكِّرُوا

ترجمہ :- ”تو تم اپنے رب کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے۔“

(سورۃ الرحمن، آیت 13)

### نمبر 6- دل :-

آپ اپنے دل پر تفکر کریں تو مزید پچاس باتوں کا علم ہو جائے گا۔ مثلاً دوران خون، نظام ہضم، نظام تنفس، گردوں، پچھپھروں، معدہ اور آنکھوں کی کارکردگی بھی دل کی دھڑکن کی محتاج ہے۔

### نمبر 7- دماغ :-

دماغ پر تفکر کریں تو آپ کو اللہ تعالیٰ کی اس نعمت کے بارے میں ہزاروں باتیں پتہ چلیں گیں۔ دماغ ایک ریسیور ہے جسم کی تمام حرکات و سکنات کا دارومدار دماغ کی اطلاعات پر منحصر ہے۔

### تفکر :-

انسان اللہ کی کون کون سی نعمتوں کا شکر ادا کرے۔ یہ بے شمار ہیں۔

نمبر 1- انسان اور تمام حیوانات میں یہ ہی فرق ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو سوچ بچار اور تفکر دیا ہے اگر یہ سوچ بچار اور تفکر نہ ہو تو پھر بکری اور انسان میں کیا فرق ہے۔

نمبر 2- اگر انسان میں سوچ بچار نہیں ہے تو دو کتا، بلی، بکری یا طوطا یعنی جانور ہے۔

نمبر 3- ہم دیکھتے ہیں کہ تفکر کرنے والے بلا تفریق مذہب و ملت، ماہر ڈاکٹر، انجینئر اور عظیم سائنس دان بنے۔ (علامہ اقبال نے تفکر کیا تو ایک نئی مملکت پاکستان وجود میں آئی۔) نئی نئی ایجادات کیں۔ یورپ امریکہ، جاپان اور چائے کے مفکرین نے دنیا کو ادویات، جدید آلات اور تیشات کا سامان مہیا کیا۔

نمبر 4- جو توش تفکر نہیں کرتیں تو وہ پسماندہ رہتی ہیں اور غلام بنالی جاتیں ہیں۔

نمبر 5- اگر ایک مسلمان، کافر یا مشرک جو بھی کنواں کھوے گا پانی تو نکلے گا۔

مختصر یہ کہ جب انسان اللہ تعالیٰ کی نعمتوں پر، اپنی زندگی پر، اپنے جسم کے اعضاء پر غور و فکر کرتا ہے تو وہ جانوروں کی صف سے نکل کر انسانوں کی صف میں کھڑا ہو جاتا ہے۔ آج مسلمان جو ذلیل و خوار ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کی زندگی میں سے سوچ بچار اور تفکر ختم ہو گیا ہے۔

نوٹ :-

ہمارے ناخوش ہونے کی ایک وجہ تفکر کا نکل جانا بھی ہے۔

نتیجہ :-

آج کی اس ساری بحث کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ جب تک انسان سوچ بچار سے کام لیتا ہے تو وہ خوش رہتا ہے اور جب سوچ بچار سے کام نہیں لیتا تفکر نہیں کرتا تو ناخوش رہتا ہے۔

## ضمیر کیا ہے؟

### پریکٹیکل 13 :-

آج کا پریکٹیکل 13 یہ ہے کہ:

اللہ تعالیٰ نے جو آپ کو تھوڑا سا فکر کرنے کا موقع دیا ہے تو آپ سب آپس میں گھر والوں، دوستوں، رشتے داروں، بھائیوں سے سب سے اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کے بارے میں بات چیت کریں۔ سوچ بچار کریں اور اسے اپنی ڈائری پر نوٹ کریں۔

### لوگوں کی کیفیات

#### (1) فائزہ اکبر :-

میں نے کل سارا دن میں یہ سوچا کہ زندگی میں تغیرات بہت اہمیت رکھتے ہیں۔

#### (2) ابرار صاحب :-

کل میں کافی دیر تک اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کے بارے میں سوچتا رہا تو مجھے یہ احساس ہوا کہ تمام حواس، شعوری اور لاشعوری تمام نعمتیں جو ہمیں حاصل ہیں اگر ہم ان سے فائدہ نہیں اٹھاتے تو یہ ہماری اپنی ہی کاپی اور سستی کا نتیجہ ہے۔

(3) جاوید صاحب :-

میرے اندر تین سے چار سال کی مسلسل پریکٹس (Practice) سے یہ شعور پیدا ہو گیا ہے کہ زندگی کی تمام حرکات ایک خاص Angle اور توازن سے قائم ہیں۔

(4) ساجد صاحب :-

کل میں نے اللہ کی نعمتوں کے بارے میں سوچا تو یہ احساس پیدا ہوا میں نے اللہ تعالیٰ کی بے شمار عطا کردہ نعمتوں کا شکر چوبیس گھنٹوں میں سے صرف 30 سے 35 منٹ کیا۔

(5) ناہید صاحب :-

میں نے کل یہ سوچا کہ آدم و حوا نے ناشکری کر کے جنت کی قدر نہیں کی لیکن ہمیں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ اس نے ہمیں یہ دنیا عطاء کی جو ہمیں مفت حاصل ہوئی ہے۔

(6) عبدالحمید بٹ صاحب :-

بٹ صاحب نے اپنی کیفیات بتاتے ہوئے کہا کہ میں نے کل اللہ تعالیٰ کی کچھ نعمتوں کے بارے میں اپنے دوستوں اور گھر والوں کے ساتھ مل کر تفکر کیا وہ نعمتیں کچھ یوں ہیں۔ مثلاً آگ، ناک اور کان تمام اللہ کی نعمتیں ہیں ان پر سوچ پور اور تفکر کیا۔ اس کے علاوہ پانی پر تفکر کیا کہ تین حصے پانی اور ایک حصہ زمین ہے۔ بجلی پانی سے پیدا ہوتی ہے۔ مچھلیاں بھی پانی میں رہتی ہیں۔ بارشوں کے ذریعے اللہ تعالیٰ ہمیں وافر مقدار میں پانی مہیا کر دیتے ہیں پھر ہوا میں مختلف گیسیں موجود ہیں مثلاً آکسیجن گیس جس پر

ہماری زندگی قائم و دائم ہے اگر ہوا میں آکسیجن موجود نہ ہو تو ہم سانس نہیں لے سکتے اور فوراً مر جائیں گے اس کے علاوہ میں نے آگ پر بھی تفکر کیا کہ اگر آگ نہ ہوتی تو ہمارے گھروں کا چولہا کیسے چلتا، یعنی ہم کھانا کیسے پکاتے۔ اسی آگ کو کچھ لوگ مثبت طرزوں میں استعمال کرتے ہیں اور کچھ لوگ منفی طرزوں میں استعمال کرتے ہیں یعنی کسی کا گھر جلانے کے لئے بھی ہی آگ استعمال ہوتی ہے۔ میں نے غور و فکر کیا کہ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی کوئی بھی نعمت نقصان کا باعث نہیں ہو سکتی یہ ہم انسان ہی اس چیز کو بھی معافی پہناتے ہیں تو وہ مثبت یا منفی بن جاتی ہے اب دیکھا جائے تو آگ تو ایک ہی چیز ہے اب آپ اس کو چاہے کسی کا گھر جلانے کے لئے منفی طرزوں میں استعمال کر لیں یا اپنے گھر میں کھانا پکانے کے لئے مثبت طرزوں میں استعمال کر لیں۔

(7) باجی سلمیٰ (الکینیڈ والی) :-

کل ان چیزوں کا ذکر ہوا تھا کہ ہم ان نعمتوں کا شکر ادا نہیں کر سکتے۔ ہمارے جذبات ان کا انچوڑ ہیں۔ ہمیں ایسے کام کرنے چاہئیں جن سے دوسروں کا بھلا ہو فائدہ ہو۔ اور ہمیں ایسے کام ہرگز نہیں کرنے چاہئیں جن سے دوسروں کا برا ہو یا نقصان ہو۔

(8) ایک بزرگ آئی :-

میری زندگی کا ایک بہت بڑا تجربہ ہے کہ جب سے میں اپنے حیر و مرشد سے بیعت ہوئی ہوں اور میں نے سوچ بچار کرنا شروع کر دیا ہے۔ جو بات میں اب سوچتی ہوں وہ پہلے کبھی نہیں سوچتی تھی کہ ہم نے اپنی اپ نیک کی زندگی جانوروں کی طرح گزار دی۔

(9) راہِ نور :-پیدائش :-

میں نے کل اس بارے میں دن بھر اپنے گھر والوں اور دوستوں سے مل کر تفکر کیا کہ اگر اللہ تعالیٰ ہمیں پیدا ہی نہ کرتے تو اس پر ہمارا کیا اختیار تھا اور اس طرح زندہ ہونے کے بعد یعنی ہماری پیدائش کے بعد اگر ہم ہمیشہ بچے ہی رہتے تو کیا ہوتا یا جوان ہی رہتے تو کیا ہوتا یا بوڑھے ہی رہتے تو کیا ہوتا کیا ان میں سے کسی پر بھی ہمارا کوئی اختیار یا کنٹرول ہے۔ ایک بچہ لاکھ کوشش بھی کرے تو وہ ہمیشہ بچہ نہیں رہ سکتا ہر لمحہ وہ بڑا ہو رہا ہے یعنی جوان ہو رہا ہے اور اسی طرح ہر جوان آدمی کچھ بھی کرے وہ اپنی جوانی کو ہمیشہ قائم نہیں رکھ سکتا۔ آخر ایک دن اسے بھی بوڑھا ہونا ہی ہے۔

موت :-

اسی طرح پیدائش کے بعد موت پر بھی ہمارا کوئی کنٹرول نہیں ہے نہ ہم اپنی مرضی سے پیدا ہوتے ہیں اور نہ ہی اپنی مرضی سے مرتے ہیں تو پھر غور و فکر کرنے والی بات یہ ہے کہ پیدائش سے لے کر موت تک کی جو زندگی ہے اس پر ہمارا کیسے کنٹرول یا کوئی اختیار ہو سکتا ہے۔ وہ بھی تو اللہ تعالیٰ کے ہی اختیار میں ہے جس کی واضح مثال ہمارا بچپن، جوانی اور بڑھاپا ہے۔ ان تین Stages میں زندگی کی کوئی بھی حرکت یا عمل اللہ تعالیٰ کی مرضی کے بغیر نہیں ہو سکتا۔

اللہ

کن

انسان کو تخلیق کیا

پیدائش ..... موت  
(درمیانی زندگی)

عالمِ ناموس جہاں ہم زندگی گزارتے ہیں

پیدائش ..... موت  
(اللہ کے اختیار میں ہے) (پیدائش اور موت کا درمیانی وقت) (اللہ کے اختیار میں ہے)

اس پر بھی ہمارا کوئی اختیار نہیں

ہماری ہر حرکت اور عمل اللہ کے اختیار میں ہے

تو پھر انسان کو مثبت طرز فکر اپنانی چاہئے

مثبت طرز فکر یہ ہے کہ ہر چیز کا رخ مغایب اللہ ہو

مثبت طرز فکر سے ہر چیز ہمارے لئے خیر و برکت بن جاتی ہے

جتنا ہم اللہ کا شکر ادا کریں گے

ہم خوش رہیں گے

جنت ملے گی

ہر چیز کا رخ مغایب اللہ ہونا چاہئے :-

جب یہ ساری زندگی ہے ہی اللہ تعالیٰ کے اختیار میں تو پھر ہم یہ دعوے کیوں کرتے ہیں کہ یہ کام میں نے کیا۔ یہ چیز مجھے اس لئے ملی کہ اس کے لئے میں نے محنت کی تھی۔ یہ گھر میں نے بنایا ہے یہ گاڑی میری محنت کی کمائی کی وجہ سے مجھے ملی ہے یہ بچہ میرا ہے ہر چیز میں ہم خود کو اپنی ذات کو اہمیت دیتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کو بھول ہی جاتے ہیں جس کے اختیار میں سب کچھ ہے اور اگر وہ نہ چاہے تو ہم پیدا ہی نہ ہوتے۔ اگر اللہ تعالیٰ مجھے ہمیشہ بچہ ہی رکھتے اور جوان ہی نہ کرتے تو میری شادی کیسے ہوتی بچے کیسے آتے پھر اگر اچھی صحت نہ دیتے تو میں کیسے محنت کر سکتا تھا۔ محنت کرنے کے لئے اچھی صحت اور طاقت دینے والا بھی تو اللہ تعالیٰ ہی ہے۔ اس لئے ہمیں اپنی طرز فکر یہ بنانی چاہئے کہ ہر چیز مجھے اللہ تعالیٰ دے رہے ہیں یعنی ہر چیز کا رخ مغایب اللہ ہونا چاہئے۔

### پھر 13 :-

مرشد کریم عظمیٰ صاحب نے فرمایا کہ، شاء اللہ سب نے بہت اچھا سوچا ہے اور اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ہم نے سوچنا شروع کر دیا ہے۔ مثلاً:

ہوا :-

ہوا تو وزن سے چل رہی ہے اگر ہوا بند ہو جائے تو ہم سانس نہیں لے سکیں گے اور مر جائیں گے اور اس طرح اگر ہوا بہت تیز چلنا شروع ہو جائے اور آندھیاں آجائیں تو بھی انسان کا زمین پر چلنا پھرنا مشکل ہو جائے اور ان آندھیوں سے جو نقصانات ہوں گے ان کا تو حساب ہی نہیں

لگا یا جاسکتا۔

### پانی :-

پھر پانی تین حصے ہے اگر اللہ تعالیٰ پانی برساتا ہی بند کر دیں تو زندگی ختم ہو جاتی ہے۔ ایک بندہ ایک لاکھ کا پانی ہر ماہ پی جاتا ہے جو کہ اللہ تعالیٰ اسے مفت دے رہے ہیں۔

### آکسیجن :-

اسی طرح آکسیجن کا اگر حساب لگائیں تو دو لاکھ دس ہزار کی آکسیجن ہر بندہ ایک مہینے میں استعمال کرتا ہے اور اگر چھ بندے ایک گھر میں ہوں تو وہ بارہ لاکھ کی آکسیجن ہر ماہ استعمال کرتے ہیں جس کا اسے پتہ ہی نہیں ہے۔ پھر مصنوعی طریقہ سے جو آکسیجن ہر وقت منہ پر لگانی پڑتی ہے اس سے تکلیف بھی ہوتی ہے ہر وقت منہ پر آکسیجن کا ماسک چڑھانا پڑتا ہے جبکہ جو آکسیجن ہم ہوا سے مفت حاصل کر رہے ہیں اس میں کوئی ماسک بھی نہیں لگانا پڑتا اور نہ ہی کوئی تکلیف ہوتی ہے ہم اپنے روٹھن کے کام بھی کرتے رہتے ہیں اور ہوا سے مفت میں آکسیجن بھی حاصل کرتے رہتے ہیں۔

### زمین :-

پھر زمین جو آپ استعمال کرتے ہیں جس پر آپ گھر بناتے ہیں وہ اللہ تعالیٰ نے دی پھر اس کو خریدنے کے لئے پیسے بھی دیئے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ جو میری نعمتوں کا شکر ادا کرتے ہیں میں انہیں مزید نعمتیں دیتا ہوں۔

## اولاد :-

اگر اولاد بھی نہ ہوں تو کیا ہو گا۔ اولاد بھی تو اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے۔ کئی ایسے لوگ ہیں جن کے گھر دس سال سے اولاد نہیں ہوئی جبکہ وہ Medically بالکل ٹھیک شاک ہیں۔ پھر اولاد گوگی بہری یا معذور بھی پیدا ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ نے جب صحت مند اولاد دی ہے تو اس کا بھی شکر ادا کرنا چاہیے۔

ان چند دلوں کی پریکٹس سے ہمارا ذہن اس طرف متوجہ ہوا کہ ہم ان نعمتوں کو یاد کریں جو اللہ تعالیٰ نے ہمیں مفت میں عطا کی ہوئی ہیں۔

## ضمیر کیا ہے؟

ہر انسان کو اللہ تعالیٰ نے ضمیر عطا کیا ہے۔ ضمیر سے مراد وہ ایکنسی ہے جو انسان کو برائیوں سے روکتی ہے اور اس کے ساتھ اگر یہ برائیاں ہو جائیں تو ہمیں اچھائیوں کی طرف متوجہ کرتی ہے۔

مثلاً بنی اسرائیل کے خلاف دعائیں کیوں قبول نہیں ہوتیں۔ اسی پر غور کرتے کرتے میں مراقبے میں چلا گیا تو وہاں فرشتوں سے میں نے سوال کیا۔

## ضمیر کیا ہے؟

اللہ نے

کن فرمایا

اپنا روح بھونکی

کائنات تخلیق ہوئی

انسان کی تخلیق ہوئی

انسان سے مراد روح ہے

گوشت پوست کا جسم اس اصل انسان یعنی روح کا لباس ہے

روح کیا ہے؟

اللہ کا امر ہے (امر ربی ہے)

نور ہے

یہی اللہ تعالیٰ کا نور ہے

جسے نور باطن کہا گیا ہے

نور و حمن

فی

ضمیر ہے



## فرشتوں سے سوال؟

مرشد کریم عظمیٰ صاحب نے مراقبے میں آپ نے فرشتوں سے سوال کیا لوگ جو اتنی دعائیں مانگتے ہیں یہ کہاں جاتی ہیں؟ تو فرشتوں نے الہ مرشد کریم سے یہ سوال کیا کہ آپ یہ بتائیں کہ جو لوگ سارا دن گانے گاتے ہیں، غیبت کرتے ہیں، غصہ کرتے ہیں، نفرت کرتے ہیں، خرافات بولتے ہیں، یہ سب کہاں جاتے ہیں۔ مختصر یہ کہ جہاں لوگ کے گانے جاتے ہیں وہاں یہ دعائیں بھی چلی جاتی ہیں یعنی کوڑے خانے میں۔

## دعا کے اصول :-

جس آدمی سے آپ نے کام لینا ہے اس تک رسائی حاصل کریں یا پھر اگر آپ کی رسائی وہاں تک نہیں ہے تو پھر جن بندوں کی رسائی ہے ان سے رابطہ قائم کریں۔

ہمیں تو یہ ہی نہیں پتہ کہ جس ہستی یعنی اللہ تعالیٰ سے ہم دعائیں مانگ رہے ہیں۔ وہ اللہ کہاں ہے ہمارے اندر تو یہ بھی یقین نہیں کہ اللہ تعالیٰ ہمارے اندر ہے جو چیز اندر ہے وہ ہم باہر تلاش کرتے ہیں۔

پھر اللہ تعالیٰ کہتے ہیں کہ میں تمہاری رگ جاں سے زیادہ قریب ہوں میں تمہارے اندر ہوں تم مجھے دیکھتے کیوں نہیں؟

نوٹ :-

دعا اس لئے قبول نہیں ہوتی کہ ہم اللہ تعالیٰ تک دعا پہنچانے کے قانون سے واقف نہیں ہیں۔

## دعا کا قانون:

ذہنی کیونٹی ہے۔

## ضمیر کی ملامت :-

ضمیر کی ملامت یہ ہے کہ جب آپ سے کوئی برا کام سرزد ہو جائے تو ضمیر پہلے تو آپ کو اس کام سے روکتا ہے پھر اگر وہ کام ہو جائے تو اس کے اوپر ضمیر آپ کو احساس شرمندگی کا احساس دلاتا ہے۔

ضمیر ہر وقت آپ کو اچھے کام کرنے کی تلقین کرتا رہتا ہے اور برے کاموں سے بچنے کی ہدایت بھی دیتا رہتا ہے۔

## ضمیر ایک احساس ہے :-

ضمیر آدمی کے اندر وہ احساس ہے جو انسان کو اچھائی اور برائی کے تصور سے ہر وقت آگاہ کرتا رہتا ہے۔

## اللہ کا نور :-

اب ہمیں اس بات کا علم ہوا کہ ہمارے اندر اللہ تعالیٰ کا جو نور کام کر رہا ہے وہی ضمیر ہے جسے حضور بابا قندور اولیہؒ نے نورِ باطن کہا ہے۔

ایک انسان ضمیر کی طرف جتنا متوجہ ہو گا۔ ضمیر اسی مناسبت سے اس کی ہدایت بھی کرتا چلا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ضمیر کی رہنمائی وہی لوگ حاصل کر سکتے ہیں جو ضمیر کی طرف توجہ دیتے ہیں۔ جو اس طرف متوجہ ہی نہیں ہوتے ضمیر ان کی کیا رہنمائی کرے گا۔

## ضمیر سے دوری :-

ہم ضمیر کی طرف متوجہ نہ بھی ہوں پھر بھی ضمیر اپنا کام کرتا رہتا ہے

پھر ایک وقت ایسا آتا ہے کہ انسان کی ضد کی وجہ سے ضمیر مردہ ہو جاتا ہے۔ اور پھر اللہ تعالیٰ سے دور کی اور شیطان سے قربت ہو جاتی ہے اور ایسے ہی لوگوں کے لئے اللہ تعالیٰ نے عذاب الیم تیار کر رکھا ہے۔

حَسَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ ط وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ  
غَشَاوَةً ۖ وَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ۝

ترجمہ:- ”اللہ تعالیٰ نے ان کے دلوں اور کانوں پر مہر لگا رکھی ہے اور ان کی آنکھوں پر پردہ پڑا ہوا ہے اور ان کے لئے بڑا عذاب الیم تیار ہے۔“

(سورۃ البقرۃ، آیت 7)

جب ایک انسان ضمیر کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو ضمیر اس کی رہنمائی ضرور کرتا ہے اور جب انسان ضمیر کی ہدایت پر عمل کرنا شروع کر دیتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ اس کے اندر اللہ تعالیٰ سے تعلق یا ربط (Connection) ہو گیا ہے۔



## ضمیر سے دوری

انسان کے اندر

ضمیر نور باطن ہے

جو ہر لمحہ انسان کی رہنمائی کرتا ہے

مگر انسان کی ضد کی وجہ سے

ضمیر مردہ ہو جاتا ہے

انسان شیطان کے پکر میں پھنس جاتا ہے

ایسے ہی لوگوں کے لئے اللہ تعالیٰ نے کہا ہے کہ

اللہ تعالیٰ نے ان کے دلوں اور کانوں پر مہر لگا رکھی ہے اور ان کی آنکھوں پر پردہ پڑا ہوا ہے اور ان کے لئے بڑا عذاب الیم ہے

## ضمیر کی ملامت

### پریکٹیکل 14 :-

آج کا پریکٹیکل 14 یہ ہے کہ  
”آپ نے (24) چوبیس گھنٹوں میں یہ Practice کرنی ہے  
کہ آپ کے ضمیر نے دن بھر میں آپ کو کتنا ملامت کی؟

آپ نے کتنے برے کام کئے جس پر آپ کے ضمیر نے آپ کو  
لامت کی اور آپ نے ضمیر کو کتنا Ignore یعنی نظر انداز کیا؟

### لوگوں کی کیفیات :-

#### (1) حیدر صاحب :-

دن بھر میں مجھے چار مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔

#### (2) شاہد بشیر صاحب :-

دو مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔

#### (3) ظفر صاحب :-

آج دن بھر میں چھ بار ضمیر نے ملامت کی۔

#### (4) خالد صاحب :-

نو مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔

(5) عائشہ صاحبہ :-

چھ مرتبہ ضمیر نے ملامت کیا۔ 2 بار میں نے Ignore کیا یعنی نظر انداز کیا۔

(6) صائمہ صاحبہ :-

پانچ مرتبہ ضمیر نے ملامت کی اور چار مرتبہ میں نے اسے Ignore یعنی نظر انداز کیا۔

(7) فائزہ مقصود صاحبہ :-

پانچ مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔  
دو مرتبہ غصہ کیا۔  
دو مرتبہ کسی کا مذاق اڑایا۔  
ایک مرتبہ غیبت کی۔

(8) منجہ صاحبہ :-

دو مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔ دونوں بار غصہ آیا تھا۔

(9) ایک بزرگ خاتون :-

چھ مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔

(10) طاہرہ صاحبہ :-

ایک مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔

(11) شہناز صاحبہ :-

تین مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔  
دو بار کام والی پر غصہ کیا ایک بار برا خیال آیا۔

(12) نازلی صاحبہ :-

دو مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔  
(دونوں بار کسی کے بارے میں بدگمانی پیدا ہوئی)۔

(13) مشتاق احمد صاحب :-

تین مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔  
(تینوں بار دل میں برے خیال آئے)۔

(14) حمید بٹ صاحب :-

ایک مرتبہ ضمیر نے ملامت کی۔

(15) مجید صاحب :-

آج کسی چیز پر ملامت نہیں ہوئی۔

(16) راہما نور :-

آج اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ میں نے دن بھر میں کوئی ایسا کام ہی نہیں کیا جس پر ضمیر نے مجھے ملامت کیا ہو۔

پکچر 14 :-

اس مشق کے ذریعہ انسان اس کی کمزوریوں کی طرف متوجہ کیا گیا ہے۔ یہ سب چیزیں ہم فوراً نہیں چھوڑ سکتے مثلاً غصہ، غیبت، وغیرہ۔

غصہ :-

غصہ فطری تقاضہ ہے لیکن دیکھنا یہ ہے کہ اس پر کنٹرول سستا حاصل ہوا ہے پھر یہ بھی سوچنا چاہئے کہ غصہ کیوں نہیں کرنا چاہئے۔

نمبر 1  
(ایک لاکھ چوبیس ہزار) پیغمبران کرام گزرے ہیں انہوں نے غصہ سے منع فرمایا ہے۔

نمبر 2  
مثلاً ایک گھر کے لان میں گھاس کے ساتھ بہت سی جڑی بوٹیاں بھی نکل آتی ہیں تو ان کو نکالنا ضروری ہے۔ اسی طرح غصہ ہر انسان کے اندر وہ فالتو جڑی بوٹیاں ہیں جن کو انسان کے اندر سے مکمل طور پر ختم تو نہیں کیا جاسکتا لیکن ہاں کافی حد تک انہیں کنٹرول ضرور کیا جاسکتا ہے۔

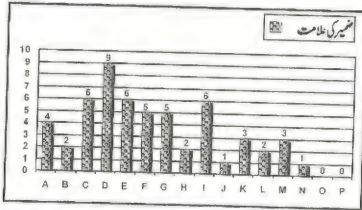
نمبر 3  
غصہ ایک ایسا عمل ہے جس سے آپ کو اور آپ کے بھائی کو بھی تکلیف ہو اور معاشرے میں بھی وہ برائی پھیلے اور دوسرے لوگوں کو بھی اس سے نقصان ہو۔

نمبر 4  
جو لوگ غصہ کرتے ہیں تو ان کا B.P یعنی Blood Pressure بھی بہت High ہو جاتا ہے۔ غصہ کرنے سے خون میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے اور اس کے اعصاب متاثر ہو کر اپنی ارجی ضائع کر دیتے ہیں اس لئے جو لوگ زیادہ غصہ کرتے ہیں ان کی قوت مدافعت بھی کم ہو جاتی ہے۔

نمبر 5  
غصہ کرنے والے کے چہرے پر معصومیت بھی نہیں رہتی۔

نمبر 6  
غصہ کرنے سے آپس کی محبت کم ہوتی ہے ایک دوسرے کو نیچا دکھانے کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

## ضمیر کی ملامت



نمبر شمار	افراد	ضمیر کی ملامت	نمبر شمار	افراد	ضمیر کی ملامت
A	خیر صاحب	4	I	بزرگ ناتون	6
B	شامیہ انیس	2	J	ملایہ صاحبہ	1
C	نصیر صاحب	6	K	شہناز صاحبہ	3
D	نیلہ صاحبہ	9	L	باری انیس صاحبہ	2
E	عائشہ صاحبہ	6	M	ملیکی انیس صاحبہ	3
F	صدیقہ صاحبہ	5	N	نیربہ صاحبہ	1
G	فاخرہ مقصود	5	O	مجید صاحبہ	0
H	نجمہ صاحبہ	2	P	راجا نور	0

نمبر 7 اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ جو لوگ غصہ پلے جاتے ہیں ایسے احسان کرنے والے بندوں سے اللہ تعالیٰ محبت کرتے ہیں اور وہ بندے اللہ تعالیٰ کے دوستوں میں شامل ہو جاتے ہیں یعنی اللہ تعالیٰ غصہ نہ کرنے والوں کو اپنا دوست رکھتے ہیں۔

مثلاً :- اگر ماں باپ اپنے بچوں کو کھلاتے چلاتے ہیں یا ماں اپنے بچے کو دودھ پلاتی ہے تو وہ اللہ تعالیٰ پر کیا احسان کر رہی ہے یہ اس کی Duty ہے۔

نمبر 8 جو لوگ غصہ کرتے ہیں ایسے احسان نہ کرنے والے بندے سے اللہ تعالیٰ محبت نہیں کرتا۔

**نوٹ :-**

اللہ تعالیٰ اپنی مخلوق سے محبت کرتے ہیں اور وہ سب کو خوش دیکھنا چاہتے ہیں۔

**غیبت :-**

اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے غیبت کے بارے میں فرمایا کہ:

غیبت کرنا دوسرے کی عزت نفس کو بھردھ کرنا ہے اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ ”غیبت کرنا ہے ایسا ہے جیسے مرده بھائی کا گوشت کھانا۔“

نمبر 1- ایک تو آپ نے اپنے بھائی کی غیبت کی۔

نمبر 2- دوسرا اسے ازیت بھی دی۔

نمبر 3- اور تیسرا اللہ تعالیٰ کی تخلیق میں نقص یا خامیاں نکالنے والے آپ

کون ہوتے ہیں۔

غیبت کرنا ایسے ہی ہے جیسے کہ آپ اپنے گئے بھائی کا قتل یا خون کریں اور پھر کہنے کی طرح اسے چائیں۔

غیبت کے متعلق مرشد کریم عظیمی صاحب نے اپنا ایک واقعہ سنایا کہ

واقعہ :-

آج سے بہت عرصہ پہلے کی بات ہے میں نے خواب میں دیکھا کہ کوئی صاحب ہیں ان کی انگلی ٹکی ہوئی ہے اور وہ انگلی میرے منہ کے اندر ہے میں کافی کوشش کرتا ہوں کہ کسی طرح یہ انگلی میرے منہ سے باہر نکل آئے لیکن وہ بہت بری طرح میرے منہ میں پھنسی ہوئی ہے۔ انگلی سے مسلسل خون نکل رہا ہوتا ہے اب اس خون سے میرا سارا جسم بھرا ہوا تھا۔ کیونکہ میں نے حلق تو بند کر رکھا تھا اس لئے سارا خون منہ سے نکل کر سارے جسم پر پھیل رہا تھا اور میں پوری طرح اس خون میں لت پت تھا۔ جب صبح میری آنکھ کھلی تو اب مجھے بہت پریشانی ہوئی کہ پتہ نہیں اب مجھ سے کیا ہونے والا ہے؟ کیا میرے سے کوئی خون ہوگا؟ یا کوئی قتل ہوگا؟ میں بے حد پریشانی کی حالت میں ایک بزرگ کے پاس صبح پہنچ گیا اور انہیں اپنا سارا خواب سنایا تو انہوں نے مجھے بتایا کہ یہ تو غیبت کی نشانی ہے۔ تر غیبت کرتے ہو۔ بس توبہ استغفار پڑھا کرو اللہ تعالیٰ معاف کر دیں گے۔

اس واقعہ کے بعد میں نے حضور ﷺ کی ایک حدیث پڑھی کہ جو آدمی غیبت کرتا ہے وہ اپنے بھائی کا خون پیتا ہے۔ اور قرآن مجید میں بھی یہی فرمایا گیا ہے۔

تو مجھے یہ یقین ہو گیا کہ اللہ تعالیٰ نے اسی لئے مجھے خواب میں خون پیتے دیکھایا تھا۔

اب یہ کہ جب بھی غیبت ہوگی تو آپ کا ضمیر آپ کو ملامت کرے گا۔

اللہ تعالیٰ چاہتے ہیں کہ میرے بندے خوش رہیں۔ ایک دوسرے سے خوشی خوشی ملیں۔ ایک دوسرے کے کام آئیں۔ ایک دوسرے کی مدد کریں۔

حضور ﷺ فرماتے ہیں کہ اگر دو بھائی ایک دوسرے سے خوش ہو کر ملیں تو یہ بھی صدق ہے۔

اس تھوڑی سی بات پر اگر آپ غور کریں تو اس میں اللہ تعالیٰ کا کیا فائدہ ہے۔

قرآن میں ہے کہ جو پیغمبر بار بار تم کو نصیحت کرتے ہیں تو اس سے ان کا اپنا کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ یہ اس لئے کرتے ہیں کہ جب لوگ تکلیف میں ہوتے ہیں تو ان پیغمبروں کو دکھ ہوتا ہے یہ لوگوں کو خوش دیکھنا چاہتے ہیں مثلاً اگر آپ کے پردوس میں کوئی تکلیف میں ہوگا تو آپ کو اس بات کی خوشی ہوگی یا ناخوشی ہوگی؟ ظاہر ہے کہ آپ کو ناخوشی ہوگی۔

**مثال :-**

مرشد کریم عظیمی صاحب نے اپنی والدہ صاحبہ کی مثال دی کہ وہ غیبت سے بہت ناراض ہوتی تھیں۔ گھر میں محلے کی عورتیں جب اکٹھی ہو کر بیٹھ جاتی تھیں تو ایک دوسرے کی برائیاں شروع کر دیتی تھیں۔ تو میری والدہ ان پر بہت غصہ ہوتی تھیں اور انہیں کہتی تھیں کہ بھئی کوئی اور بات کرو اور انہیں ہر وقت منع کرتی رہتی تھیں۔ اسی طرح اگر کسی محفل میں وہ غیبت سنتی

تھیں تو جا کر وضو ضرور کرتیں تھیں۔ اس کے علاوہ میری اپنی مثال غیبت سے متعلق جو میں پہلے ہی بیان کر چکا ہوں جو کہ خواب میں اللہ تعالیٰ نے مجھے دکھایا تھا۔

غیبت تو ہو ہی جاتی ہے تو ضمیر فوراً اس کا احساس بھی دلا دیتا ہے اور اگر احساس ہی نہیں ہوگا تو بندہ غیبت ہی کرتا رہے گا۔

**غیبت + غصہ + خود غرضی = یہ سب برائیاں ہیں۔**

ان سب سے بچنے کے لئے بندہ کیا کرے اگر اپنے خاندان میں ایک اکیلا بندہ ان برائیوں سے بچنا چاہتا ہے تو اسے نو سو ننانوے (999) بندوں سے نرنا پڑے گا۔

روحانیت سیکھنے کے لئے جب کوئی بندہ ارادہ کر لیتا ہے تو وہ چھ ارب آدمیوں کا مقابلہ کرتا ہے۔ تو اللہ تعالیٰ بھی اسے چھ ارب آدمیوں سے مقابلہ کرنے کی ہمت دے دیتے ہیں۔

**نوٹ :-**

- نمبر 1- نمازیں پڑھی تو اس پر بھی ضمیر کی ملامت ہونی چاہئے۔
- نمبر 2- بسم اللہ نہیں پڑھی تو اس پر بھی ملامت ہونی چاہئے۔
- نمبر 3- اپنی روزمرہ کی زندگی میں چھوٹی چھوٹی باتوں سے لے کر بڑی بڑی تمام باتیں نوٹ کریں جس پر آپ کا ضمیر ملامت کرتا ہے۔
- نمبر 4- سب ہمت کیا کرو۔ چاہئے دو لفظ بولو لیکن صبح یہاں آ کر اپنی اپنی کیفیات ضرور بتائیں۔
- نمبر 5- یہ ہم جو ضمیر کی ملامت والی مشق کر رہے ہیں یہ اصل میں سب

کے سامنے اعترافِ گناہ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنے آپ سے اور دوسروں سے Sorry کرتا ہے جب ہمارے اندر اعترافِ گناہ کا دروازہ کھل جائے گا تو اللہ تعالیٰ بھی معاف کر دیتے ہیں جس بھی بندے کی آپ سے غیبت ہو گئی ہو اس سے معافی مانگ لیں۔ تو آپ کا جو خون پینے والا ریکارڈ بنا تھا وہ اللہ تعالیٰ معاف کر دیتے ہیں اور آپ کا ریکارڈ ختم ہو جاتا ہے۔

ﷺ

## ضمیر سے رہنمائی

### پریکٹیکل 15 :-

آج کا پریکٹیکس 15 یہ ہے کہ  
”کیا نماز نہ پڑھنے پر ضمیر نے ملامت کی؟ کیا غصہ کرنے پر ضمیر نے ملامت کی؟ آج بھی ضمیر نے کتنی بار ملامت کی اس پر غور کریں۔“

### لوگوں کی کیفیات :-

#### (1) ساجد صاحب :-

دو بار ضمیر نے ملامت کی۔

#### (2) ظفر صاحب :-

تین بار ضمیر نے ملامت کی۔

#### (3) اعجاز صاحب :-

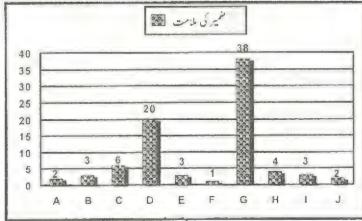
مجھے چھ بار ضمیر نے ملامت کی۔ مجھے دن بھر میں یہ احساس رہا کہ ضمیر کوئی واضح الجھن ہے جو کوئی بھی کام کرنے سے پہلے ہی مجھے آگاہ کر دیتی تھی کہ یہ غلط کام نہیں کرنا۔

#### (4) شاہد بشیر :-

میں بار ضمیر نے مجھے متقین کی کہ خبردار برا کام نہیں کرنا۔



## ضمیر سے رہنمائی



ضمیر کی ملامت	نمبر شمار	افراد	ضمیر کی ملامت	نمبر شمار	افراد
1	F	20	2	A	2
38	G	38	3	B	3
4	H	4	6	C	6
3	I	3	20	D	20
2	J	2	3	E	3

(5) ڈاکٹر خالد صاحب :-

تین بار ضمیر نے ملامت کی۔

(6) راجھا نور :-

ایک بار ضمیر نے ملامت کی (کیونکہ میں نے غصہ کیا تھا)۔

(7) صائمہ صاحبہ :-

اڑتیس بار ضمیر نے ملامت کی۔

(8) گلشن فاطمہ :-

چار بار ضمیر نے ملامت کی۔

(9) آمنہ صاحبہ :-

تین بار ضمیر نے ملامت کی۔

دو بار غصہ کیا ایک بار غیبت کی۔

(10) فائزہ مقصود :-

دو بار ضمیر نے ملامت کی۔

لیکچر 15 :-

ہماری زندگی میں اگر ہم سو (100) کام کرتے ہیں تو پچھتر (75)

کام ایسے ہیں جن پر ضمیر ملامت کرتا ہے ہم 75% زندگی ایسی گزارتے

ہیں جس میں ہمارا ضمیر ہم سے خوش نہیں ہوتا۔

ضمیر :-

ضمیر ایک ایسی الجھنی ہے جو آپ کو برائی اور اچھائی کا بتاتی ہے۔  
ضمیر کی ملامت پر جو شرمندگی اور ندامت ہوتی ہے وہی اللہ کی قربت کا  
باعث بنتی ہے۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ ضمیر کو نورِ باطن کہتے ہیں۔

نوٹ :-

انسان کے اندر اللہ تعالیٰ کا نور کام کر رہا ہے تمام انبیاء و اکرامؑ کی  
طرز فکر بھی نور ہے ہم ان کی طرز فکر اپنائیں کر اللہ کے دوست بن سکتے  
ہیں۔

کسی چور سے پوچھیں جو چوری کرتا ہے تو اس کا ضمیر بھی اسے  
چوری سے پہلے ملامت ضرور کرے گا اور بار بار روکے گا پھر بھی وہ ضد  
کر کے چوری کرتا ہے اور پھر بھی ضمیر ملامت کرے گا اب اگر وہ اس چوری  
شدہ مال کو اس کے مالک کو واپس کر دے گا اور اس سے معافی مانگ لے گا  
اور اس کے بعد اللہ تعالیٰ سے بھی سچے دل سے توبہ و استغفار بھی کرے گا تو  
اللہ تعالیٰ ضرور معاف کر دیں گے۔

جب کوئی آدمی کسی برائی کو مسلسل کرنے لگتا ہے اور بار بار  
شد کر کے ضمیر کی آواز کو دبانے لگتا ہے تو ضمیر کی بات میں وہ شدت نہیں  
رہتی جو پہلے دن تھی۔ اور پھر شیطان بری طرح اس پر حاوی ہو جاتا ہے اور  
وہ برائی میں پڑ جاتا ہے ایسے لوگوں کو اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ :-

ترجمہ :- ”اللہ تعالیٰ نے ان کے دلوں اور کانوں پر مہر لگ رکھی ہے

ضمیر کیا ہے؟

اچھائیوں کی ترغیب دینے اور برائیوں سے روکنے والی واضح الجھنی ہے

ایک احساس ہے

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا کہ

ضمیر نورِ باطن ہے

زمین و آسمان کی Bass نورِ باطن ہے

نور ہے

ہر ذرے میں حرکت اسی نور سے ہے

ضمیر کی رہنمائی سے

انسان روشنی یعنی نور کی طرف سفر کرتا ہے

نور اللہ تعالیٰ ہے

تو گویا انسان کو اللہ تعالیٰ کی قربت حاصل ہو جاتی ہے

اور ان کی آنکھوں پر پردہ پڑا ہوا ہے اور ان کے لئے بڑا  
عذاب الیم تیار ہے۔“

(سورۃ البقرۃ، آیت 7)

وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ۝۷

ترجمہ:- ”بے شک ان کے لئے بڑا عذاب الیم ہے۔“

جب ایک آدمی ضد کر کے جھوٹ بولے چلا جا رہا ہے تو پھر ٹھیک  
ہے اللہ تعالیٰ تمہیں تمہارے حال پر چھوڑ رہے ہیں۔ جن آنکھوں  
پر اللہ تعالیٰ پردے ڈال دے گا ان کو کون ہٹا یا کھول سکتا ہے۔

مثال :- اب اس کی واضح مثال شیطان ہے۔

انسان کو یہ چاہئے کہ اپنے اندر نور باطن یعنی ضمیر کو سمجھیں۔ کسی کی  
حق تلفی ہو گئی ہو تو اس سے معافی مانگ لیں۔ اسی طرح ضمیر جب کوئی اچھا  
کام کہے کہ آپ ہسپتال بنائیں۔ تو اگر آپ کے پاس ہسپتال بنانے کے  
پیسے نہیں تو کم از کم کسی ہسپتال میں جا کر دو ہزار (2000) روپے دے کر  
کسی مریض کی مدد ہی کر دیں۔ اور اگر آپ اتنے پیسے بھی نہیں دے سکتے تو  
کم از کم کسی مریض کی جا کر تیمارداری ہی کر دیں۔ کسی مریض کی عیادت  
ہی کر آئیں۔

مثلاً :

کسی مریض کے لئے پھول لے جائیں، کتاب لے جائیں،  
روحانی ڈائجسٹ دے آئیں، مریضوں کو خوش کرنے کے لئے پانچ دانے  
روپے کے پھول ہی لے جائیں۔

نوٹ :

بس اس کی پریکٹس (Practice) روزانہ جاری رکھنی ہے۔  
انشاء اللہ ہم جلد ہی ضمیر سے رہنمائی حاصل کر کے اللہ تعالیٰ کے قریب ہو  
جائیں گے۔



## روح کیا ہے؟

### پریکٹیکل 16 :-

آج کا پریکٹیکل 16 یہ ہے کہ  
 ”ضمیر کی ملامت کو سن کر اپنی اصلاح کریں۔ اچھے کام کریں اور  
 برے کاموں سے بچیں۔“  
 لوگوں کی کیفیات :-

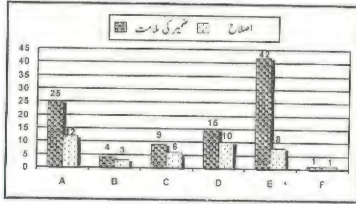
#### (1) سعدیہ صاحبہ :-

ضمیر نے کل کافی دفعہ ملامت کی۔ میں نے تقریباً پچیس بار  
 Count کیا۔ لیکن اندر یہ احساس پیدا ہوا کہ ہم روزانہ کتنے بے شمار ایسے  
 کام کر جاتے ہیں جس پر ہم ضمیر کی رہنمائی سے بھی باز نہیں آتے کیونکہ ہم  
 ضمیر کی ملامت کی طرف توجہ ہی نہیں دیتے۔ میں نے کل بارہ مرتبہ اپنی  
 اصلاح کی۔

#### (2) ظفر محمود :-

- کل مجھے چار بار ضمیر نے ملامت کی۔
- نمبر 1- مجھے یہ احساس ہوا کہ ہم اپنا محاسبہ نہیں کرتے۔
  - نمبر 2- مراقبے کی نشست بھی صحیح نہیں ہوتی۔
  - نمبر 3- سانس کی مشق بھی صحیح نہیں کرتے۔
  - نمبر 4- ہم ہر مہینے قریبی مراقبہ ہال میں بھی نہیں جاتے۔

## روح کیا ہے؟



نمبر شمار	افراد	ضمیر کی علامت	اصلاح
A	سعدیہ صاحبہ	25	12
B	نظیر صاحب	4	3
C	شامہ بشیر	9	6
D	ڈاکٹر خالد	15	10
E	عائشہ صاحبہ	42	8
F	راہما نور	1	1

میں نے کل تین بار ضمیر کی آواز سن کر اپنی اصلاح کی۔

### (3) شاہد بشیر:-

مجھے کل نو بار ضمیر نے ملامت کی۔ مجھے کل یہ احساس پیدا ہوا کہ ہمارے جسم میں جو پاچا حواس ہیں مثلاً سنا، دیکھا، بولنا، سونگنا، چھونا وغیرہ وغیرہ ان حواس کے ذریعے سے بھی ضمیر ہماری ہر لمحہ رہنمائی کرتا ہے۔ میں نے کل چھ بار اپنی اصلاح کی۔

### (4) ڈاکٹر خالد صاحب:-

میرا کل سارا دن ہی ضمیر پر چپک رہا۔ تقریباً پندرہ بار ضمیر نے ملامت کی۔ جب بھی کوئی غلط کام کرنے لگتا تھا تو فوراً ضمیر ملامت کرتا تھا کہ نہیں یہ کام نہیں کرنا۔ تو میں نے ضمیر کی رہنمائی پر کل بہت سے غلط کام نہیں کئے اور میں نے دس بار اپنی اصلاح کی۔

### (5) عائشہ صاحبہ:-

مجھے کل تقریباً پالیس بار ضمیر نے ملامت کی۔ جبکہ میں نے اپنی اصلاح آٹھ بار کی۔

مجھے کچھ سالوں سے یہ احساس ہو رہا تھا کہ اللہ تعالیٰ سے میری قربت نہیں ہے۔ آج پتہ چل رہا ہے کہ یہ احساس مجھے ہی دلا رہا تھا۔

### (6) راہما نور:-

مجھے بھی تین دن کی ضمیر کی پریکٹس (Practice) سے ایسا محسوس ہونے لگا ہے کہ جیسے میرے اندر کوئی بندہ بیٹھا ہوا ہے۔ اور جیسے ہی میرے اندر ہلکا سا بھی کوئی غلط یا برا کام کرنے کا ابھی خیال ہی آتا ہے کہ

ضمیر فوراً مجھے ملامت کرتا ہے نہیں یہ بہت بری بات ہے تم نے ایسا سوچا ہی کیوں؟ کل مجھے ایک بار ضمیر نے ملامت کی جس کی میں نے فوراً اصلاح کر لی۔

## پیکر 16 :-

سب لوگوں کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ اچھی Progress ہے یعنی اچھے نتائج نکل رہے ہیں۔

## روح کیا ہے؟

اللہ تعالیٰ قرآن پاک میں فرماتے ہیں :-

"انسان ناقابل تذکرہ شے تھا۔ ہم نے اس کے اندر اپنی روح پھونک دی۔۔۔۔۔ اور یہ دیکھتے، سنتا اور محسوس کرتا انسان بن گیا۔"

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام سے فرمایا۔

"یہ لوگ آپ ﷺ سے روح کے بارے میں سوال کرتے ہیں۔ آپ کہہ دیجئے روح میرے رب کے امر ہے۔"

امر کی تعریف سورۃ یٰسین کی آخری آیات میں اس طرح کی گئی ہے۔

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ ۝

ترجمہ :- "اس کا امر یہ ہے کہ جب وہ کسی چیز کا ارادہ کرتا ہے تو کہتا ہے "ہو جا" اور وہ ہو جاتی ہے۔"

(سورۃ یٰسین، آیت 82)

ان آیات سے فارمولہ یہ بنا کر آدمی جسمانی اعتبار سے ناقابل تذکرہ شے تھا۔ اس کے اندر اللہ نے روح پھونکی اور وہ روح کی حرکت ہی زندگی، صلاحیتیں اور عمل ہے۔

بات سیدھی اور صاف ہے کہ انسان گوشت پوست اور ہڈیوں کے ڈھانچے کے اعتبار سے ناقابل تذکرہ شے ہے۔ اس کے اندر اللہ کی پھونکی ہوئی روح نے اس کی تمام صلاحیتوں اور زندگی کے تمام اعمال و حرکات کو متحرک کیا ہوا ہے۔

ہم روزمرہ دیکھتے ہیں کہ جب کوئی مر جاتا ہے تو اس کا پورا جسم موجود ہونے کے باوجود اس کی حرکت ختم ہو جاتی ہے یعنی حرکت تابع ہے روح کے۔ درحقیقت روح ہی زندگی ہے اور روح کے اوپر ہی تمام اعمال و حرکات کا انحصار ہے۔

روح ہمیشہ پردے میں رہتی ہے اور خود کو کسی نہ کسی لباس یا حجاب میں ظاہر کرتی ہے۔ روح کے بارے میں جتنے تذکرے ملتے ہیں اور جن لوگوں نے روح کی تعریف بیان کی ہے۔ انہوں نے روح کو کسی نہ کسی شکل و صورت میں بیان کیا ہے۔ مثلاً روشنی، نور وغیرہ وغیرہ۔

## روح کیا ہے؟

روح اللہ کا امر ہے

ارادہ

عقل (ہو جا)

فیکون (تکمیل)

اب ہمیں دیکھنا یہ ہے کہ انسان کیا ہے؟ عام طور پر انسان سمجھتا ہے کہ اس کی وجود محض گوشت پوست اور ہڈیوں سے مرکب جسم ہے۔ اس کی تمام دل چسپیاں، تمام توجہ اسی جسم پر مرکوز رہتی ہے اور وہ اپنی تمام توانائی اس جسم کو پروان چڑھانے اور آسائش بھم پہنچانے میں استعمال کرتا ہے۔ جب کہ تمام پیغمبروں اور برگزیدہ ہستیوں نے ہمیں یہ بتایا ہے کہ اصل انسان گوشت پوست کا جسم نہیں ہے بلکہ اصل انسان وہ ہے جو اس جسم کو متحرک رکھتا ہے اور اس کی حفاظت کرتا ہے۔ اس اصل انسان کو روح کا نام دیا جاتا ہے۔ اس بات کو حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے اپنی کتاب ”لوح و قلم“ میں جس طرح بیان کیا ہے اس کا مفہوم یہ ہے کہ۔

”ہم اپنے مادی جسم کی حفاظت کے لئے لباس بناتے ہیں۔ لباس خواہ ادنیٰ ہو، سوئی ہو، ٹائلوں کے تاروں سے بنا ہو یا ریشم سے بنا ہوا ہو جب تک گوشت پوست کے جسم پر موجود ہے اس میں حرکت ہے۔ ایسا کبھی نہیں ہوا کہ کوئی آدمی ہاتھ ہلائے اور قیص کی آستین نہ ہلے۔ ایسا کبھی نہیں ہوا کہ قیص کو چارپائی پر ڈال دیا جائے اور اس سے کہا جائے کہ وہ اپنے ارادے سے، آستین ہلائے اور آستین میں حرکت پیدا ہو جائے۔ بتانا یہ مقصود ہے کہ لباس کی حرکت جسم کے تابع ہے۔ لباس میں اپنی ذاتی کوئی حرکت واقع نہیں ہوتی۔ اسی طرح جب روح آدمی سے بے تعلق ہو جاتی ہے اور آدمی مر جاتا ہے تو کپڑے سے بنے ہوئے لباس کی طرح اس کے اندر بھی کوئی ذاتی حرکت یا قوت مدافعت موجود نہیں رہتی۔ گوشت پوست اور رگ پٹھوں سے بنے ہوئے مادی جسم یا لباس پر شرب لگائی جائے یا اس

کو کسی تیز دھار آلے سے کاٹا جائے، جسمانی لباس کوئی حرکت نہیں کرے گا۔ جب تک روح اس لباس کو پہنے ہوئے تھی، اس لباس میں حرکت اور قوت مدافعت موجود تھی۔

بتانا یہ ہے کہ گوشت پوست اور رگ پٹھوں سے بنا ہوا جسم انسان نہیں ہے بلکہ انسان کا لباس ہے۔ اصل انسان روح ہے جب تک انسان یعنی روح موجود ہے لباس بھی موجود ہے جیسے ہی انسان اس لباس سے قطع تعلق کرتا ہے۔ (جس کو ہم مرنا کہتے ہیں) اس کے اندر کوئی حرکت باقی نہیں رہتی۔

پس ثابت ہوا کہ ہم گوشت پوست کے جسم جس کو اصل انسان کہتے ہیں وہ اصل انسان نہیں ہے بلکہ اصل انسان کا لباس ہے اور اصل انسان روح ہے۔

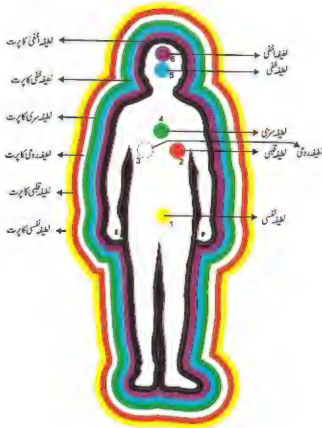
جس طرح کسی مکان کے لئے بنیاد کرسی کے لئے چار ٹانگوں اور گاڑی کے لئے پہیوں کا ہونا ضروری ہے اسی طرح روح کے اندر تین رخ کام کر رہے ہیں۔ روح اعظم، روح انسانی، روح حیوانی۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے۔

”ہم نے آدم کو علم الاسماء سکھا دیے۔“ جس وقت اللہ تعالیٰ نے آدم کو علم الاسماء سکھائے اس وقت آدم کے سامنے تین چیزیں تھیں۔

نمبر 1- ایک خود آگاہی

نمبر 2- دوسرے فرشتہ

## جسم مثالی





نمبر 3- تیسری وہ ذات حق جس نے علم سکھایا۔

منہج یہ ہے کہ جب آدم کو علم الاسماء سکھایا گیا، تو اسے تین علوم منتقل ہوئے اور ہر علم دو رخ سے مرکب ہے اس طرح یہ علم چھ رخ یا چھ دائروں پر محیط ہے۔

لطائف ستہ :-

ان چھ رتوں یا چھ نقطوں یا چھ دائروں کو روحانیت میں لطائف ستہ (Six Generators) کیا جاتا ہے ان چھ جزیرہ کے نام یہ ہیں :-

- پہلا ..... جزیرہ اخفی = لطیفہ اخفی
- دوسر ..... جزیرہ خفی = لطیفہ خفی
- تیسرا ..... جزیرہ سر = لطیفہ سری
- چوتھا ..... جزیرہ روح = لطیفہ رومی
- پانچواں ..... جزیرہ قلب = لطیفہ قلبی
- چھٹا ..... جزیرہ نفس = لطیفہ نفسی

انسان کے اندر ان چھ لطائف (Six Generatores) کے مقامات اور رنگ یہ ہیں۔

- نمبر 1- لطیفہ نفسی کا مقام ناف سے ذرا نیچے ہے۔ لطیفہ نفسی کا رنگ پیلا ہے۔
- نمبر 2- لطیفہ قلبی کا مقام دل ہے۔ لطیفہ قلبی کا رنگ سرخ ہے۔
- نمبر 3- لطیفہ رومی کا مقام سینہ کے وسط میں ہے۔ لطیفہ رومی کا رنگ سبز ہے۔
- نمبر 4- لطیفہ سری کا مقام سینے کے دائیں طرف ہے۔ لطیفہ سری کا رنگ سفید ہے۔

الطائفی + لطیفہ اخفی = روح اعظم = کائنات کی معلومات کا دیکارڈ

الطیفہ سری + لطیفہ رومی = روح انسانی = زندگی کی تھلیل کے مقامات

الطیفہ رومی + لطیفہ خفی = روح حیوانی = انفرادی اعمال کا ریکارڈ

نوٹ

جب آپ اپنی ذات کے بارے میں تفکر یا سوچ بچار کریں گے تو آپ کی ذات روشن ہوگی۔

روح انسانی کے لئے نام اور جیس (Time & Space) رکاوٹ نہیں بنتے یعنی جب ہم روح انسانی میں زندگی گزارتے ہیں تو ہمارے لئے ہزاروں میل کا سفر کرنا دیوار میں سے پار ہو جانا یا ہزاروں میل کے فاصلے پر کوئی چیز دیکھ لینا، دوسروں تک ہم اپنے خیالات پہنچا دینا، مخاطب کے خیالات پڑھ لینا، جنات اور فرشتوں سے ملاقات کرنا اور سرے ہوئے لوگوں کی ردحوں سے ملاقات کرنا ممکن ہو جاتا ہے۔

### روح اعظم :-

تیسرے دو دائرے خفی اور اخفی روح اعظم ہے۔ روح اعظم میں وہ علوم خفی ہیں جو اللہ تعالیٰ کی تجلی، مشیت اور حکمت کے متعلق ہیں۔ روح اعظم میں اللہ کے وہ علوم ہیں جن کو حاصل کر کے انسان اللہ تعالیٰ کا دوست بن جاتا ہے اور پھر اللہ تعالیٰ اس کے بارے میں فرماتے ہیں: ”میرا بندہ اپنی اطاعتوں سے مجھ سے اتنا قریب ہو جاتا ہے کہ میں اس سے محبت کرنے لگتا ہوں۔ یہاں تک کہ میں وہ آنکھ بن جاتا ہوں جس سے وہ دیکھتا ہے، وہ کان بن جاتا ہوں جس سے وہ سنتا ہے اور وہ ہاتھ بن جاتا ہے جس کے ذریعے وہ پکڑتا ہے۔“

روح اعظم سے واقف بندہ اللہ تعالیٰ کی تقریباً ساڑھے گیارہ ہزار تجلیات کا کا مشاہدہ کرتا ہے۔ لطیفہ اخفی میں علم الہی کی تجلی، اللہ تعالیٰ کی مصنیعوں اور اسرار و رموز کا ریکارڈ ہوتا ہے۔ لطیفہ اخفی ہر انسان کے اندر نقطہ واحدہ ہے۔ یہی وہ نقطہ ہے جو اللہ کا گھر ہے جس میں اللہ بست ہے۔

نمبر 5- لطیفہ خفی کا مقام دونوں ابروؤں کے درمیان پیشانی پر ہے۔ لطیفہ خفی کا رنگ نیلا ہے۔

نمبر 6- لطیفہ اخفی کا مقام سر کے درمیان میں ہے۔ لطیفہ اخفی کا رنگ بنفشہ ہے۔

### روح حیوانی :-

1- پہلے دو دائروں (Generators) نفس اور قلب کو روح حیوانی کہتے ہیں۔

روح حیوانی ان خیالات و احساسات کا مجموعہ ہے جن کو بیداری کہا جاتا ہے۔ آدمی اس آب و گل کی دنیا میں خود کو ہر قدم پر کشش ثقل (Force of Gravitation) میں پابند محسوس کرتا ہے۔ کشش ثقل کی زندگی میں کھانا، پینا، سونا، جاگنا، شادی بیاہ اور دنیاوی سارے کام روح حیوانی کرتی ہے۔

### روح انسانی :-

دوسرے دو دائروں روح اور سر کا نام روح انسانی ہے۔

روح انسانی ان احساسات و کیفیات کا مجموعہ کا ہے۔ جو زندگی گزارنے کے تھکے فراہمی کرتی ہے۔ اور ہمیں اس بات کی اطلاع فراہم کرتی ہے کہ اب ہمیں غذا کی ضرورت ہے۔ اور اب ہمیں پانی کی ضرورت ہے۔ ہم ان تقاضوں کا نام بھوک، پیاس وغیرہ وغیرہ رکھتے ہیں۔ بچوں کی پیدائش کا تعلق روح حیوانی سے ہے۔ لیکن ماں کے دل میں بچوں کی محبت بچوں کی پرورش اچھی سے اچھی تربیت کا رحمان روح انسانی کے تھکے ہیں۔

## اللہ سے دوستی کا ذریعہ

### پریکٹیکل 17 :-

آج کا پریکٹیکل 17 یہ ہے کہ  
”ضمیر کی ملامت کو سن کر اپنی اصلاح کریں۔ اچھے کام کریں اور  
برے کاموں سے بچیں۔“

### لوگوں کی کیفیات :-

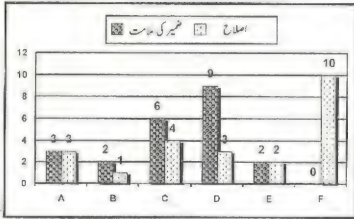
#### (1) حیدر صاحب :-

کل میرا ضمیر پر چبک رہا کچھ دیر سوچا کچھ دیر کے لئے بھول جاتا  
تھا۔ مجھے کل تین (3) بار ضمیر نے ملامت کی اور تینوں بار میں نے اپنی  
اصلاح کی۔

#### (2) فائزہ مقصود :-

مجھے کل ضمیر نے ہر حرکت پر (Inspire) کیا مثلاً :-  
نمبر 1- یہ کہ کل میں پودوں کو پانی دینا بھول گئی تو اس پر بھی ضمیر نے مجھے  
فورا آگاہ کیا۔ تو میں نے اٹھ کر پودوں کو پانی دیا۔  
نمبر 2- کھانا کھاتے ہوئے جب ٹی وی پر گانے دیکھ رہی تھی تو تب بھی  
ضمیر نے ملامت کی کہ گانے دیکھنا کوئی اچھا کام تو نہیں ہے۔  
مجھے کل دو بار ضمیر نے ملامت کی جبکہ میں نے اپنی اصلاح ایک بار کی۔

## اللہ کے دوست



نمبر شمار	افراد	ضمیر کی ملامت	اصلاح
A	حمید صاحب	3	3
B	فوزہ صاحبہ	2	1
C	ظاہر رشید	6	4
D	صائمہ صاحبہ	9	3
E	نجمہ صاحبہ	2	2
F	راہیلا نور	0	10

## (3) ظاہر رشید صاحب :-

مجھے کل ضمیر نے چھ بار ملامت کی۔ جبکہ میں نے اپنی اصلاح چار

بار کی۔

## (4) صائمہ صاحبہ :-

آج ضمیر کی پریکٹس (Practice) کرتے ہوئے مجھے تین دن ہو گئے ہیں ان تین دنوں کی ضمیر کی پریکٹس (Practice) کا فائدہ مجھے یہ ہوا ہے کہ اب جب بھی میں کوئی غلط کام کرتی ہوں تو مجھے فوراً احساس پیدا ہوتا ہے کہ یہ کام میں نے غلط کیا ہے۔ ورنہ پہلے تو کہتے ہی غلط کام کر لیتی تھی لیکن اب بھی احساس ہی نہیں ہوا تھا۔ لیکن اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اب اگر غلط کام کرتی ہوں تو فوراً ضمیر احساس دلاتا ہے۔ مجھے کل ضمیر نے نو بار ملامت کی جبکہ میں نے اپنی اصلاح تین بار کی۔

## (5) نجمہ صاحبہ :-

میرے اندر بھی یہ احساس پیدا ہو گیا ہے کہ مجھے کوئی بھی غلط کام نہیں کرنا۔ اس لئے ہر کام بہت سوچ سمجھ کر کرتی ہوں۔ مجھے کل ضمیر نے دو بار ضمیر نے ملامت کی اور دونوں ہی بار میں نے اپنی اصلاح کی۔

## (6) راہیلا نور :-

آج میں نے سارے دن میں کوئی ایسا کام نہیں کیا جس پر مجھے ضمیر نے ملامت کی ہو۔

## پکچر 17 :-

سب لوگوں کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ اچھی Progress ہے۔

## اللہ سے دوستی کا قریب ترین ذریعہ ؟ :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے حضور قلندر بابا اولیاءؒ سے پوچھا کہ اللہ تعالیٰ سے دوستی کا قریب ترین ذریعہ کون سا ہے؟ آپ نے فرمایا کہ ایک تو ہر وقت یا حی یا قیوم پڑھو اس سے روح اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہے اور دوسرا خدمت خلق ہے۔

نمبر 1- یا حی یا قیوم کا ذکر ہر وقت پڑھو۔

نمبر 2- خدمت خلق ہے۔

## یا حی یا قیوم :-

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ

ترجمہ :- ”اللہ زندہ ہے اور قائم ہے۔“

## يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ کے معنی اور مفہوم یہ ہیں

”اے وہ ذات جو تو ہمیں پیدا کرتی ہے اور اے وہ ذات جو تو ہمیں وسائل مہیا کرتی ہے“ مزید وضاحت کرتے ہوئے فرمایا کہ

”وہ ذات جو پیدا کرتی ہے اور وسائل کے ساتھ زندہ رکھتی ہے۔“

تشریح :- اللہ تعالیٰ نے وسائل بھی دیئے جب انسان کو پیدا کیا تو انسان کو زندہ رکھنے کے لئے وسائل بھی فراہم کئے۔ کچھ وسائل ہمیں محنت مزدوری سے ملتے ہیں اور کچھ مفت ملتے ہیں۔ بغیر محنت مزدوری کے جو وسائل ملتے ہیں۔ سورج، چاند، ستارے، ہوا، آکسیجن، دھوپ، چھاؤں، دن، رات۔ اس کے علاوہ جسم بڑھ رہا ہے، قد میں اضافہ ہو رہا ہے، طاقت آ رہی ہے، پہلے ہم بچے تھے، پھر جوان ہوئے، پھر بڑھاپا آیا، یہ سب نعمتیں اللہ تعالیٰ ہمیں مفت میں دے رہے ہیں۔ اس کے لئے ہمیں کوئی محنت مزدوری نہیں کرنی پڑتی۔

ہم روٹی کھالیں لیکن اگر وہ ہضم ہی نہ ہو تو اس میں آپ کیا کر سکتے ہیں۔ یہ بھی تو اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے کہ وہ ہمارا کھانا ہضم کر دیتا ہے۔

یا حی یا قیوم کا ایک اور مطلب یہ بھی ہے کہ

”اے ہمارے رب تم نے ہمیں پیدا کیا اور اے ہمارے رب تم نے ہمیں پیدا رکھنے کے لئے وسائل فراہم کئے۔“

## يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ کا ذکر :-

یا حی یا قیوم کے ذکر یا ورد کے لئے کوئی غسل، وضو یا مصلیٰ (جائے نماز) وغیرہ پر بیٹھنے کی بھی ضرورت نہیں ہے ہر وقت ہر حال میں چلنے پھرتے وضو، بے وضو آپ یا حی یا قیوم کا ذکر کر سکتے ہیں۔

اسی لئے روحانی سلسلہ عظیمیہ میں لوگوں کو زیادہ سے زیادہ یا حی یا قیوم پڑھنے کی تلقین کی جاتی ہے۔ کیونکہ اس کے ذکر کے لئے کسی قسم کے اہتمام کی بھی ضرورت نہیں ہے اور اس کی فضیلتیں بے شمار ہیں۔

## ذکر سے متعلق ضروری ہدایات :-

یا حی یا قیوم کا ذکر صرف زبان سے کرنا ہی کافی نہیں ہے بلکہ اسے دل سے کرنا چاہئے اور جتنی بار آپ یا حی یا قیوم کا زبان سے یا دل سے ذکر کریں تو ہر بار اس کے معنی اور مفہوم پر بھی غور کریں جو کہ یہ ہیں کہ ”اے اللہ تو نے ہمیں پیدا کیا اور پھر ہمیں پیدا کرنے کے بعد زندہ رکھنے کے لئے وسائل بھی فراہم کئے۔“

نمبر 1- اب ہر شخص جب بھی یا حی یا قیوم کا ذکر کرے تو اس کے معنی اور مفہوم کے ساتھ ذکر کرے۔ یعنی ہر بار ذکر کرتے ہوئے دل میں اس کے معنی پر ضرور غور کریں۔

نمبر 2- اس کے علاوہ دوسری اہم بات ذکر کرتے ہوئے یہ یاد رکھیں کہ یا حی یا قیوم کا ذکر زبان کی بجائے دل میں کریں۔ کیونکہ زبان سے نمائش یا دکھاوا آ جاتا ہے جب لوگ آپ کو زبان سے یا حی یا قیوم کرتے ہوئے دیکھیں گے تو کہیں گے کہ دیکھو کتنا نیک اور پرہیزگار بندہ ہے کہ ہر لمحہ اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتا رہتا ہے۔ تو اس سے آپ کے اندر تکبر یا غرور آ جائے گا جو کہ اللہ تعالیٰ کو بالکل پسند نہیں ہے اور آپ دکھاوے یا نمائش میں پڑ جائیں گے جس سے ذکر کا مقصد ہی فوت ہو جائے گا۔ بلکہ خاموشی سے بغیر زبان بلائے پڑھیں سلسلہ عظیمیہ کے بزرگوں نے اتنا یا حی یا قیوم پڑھا ہے اس کا شمار نہیں کیا جاسکتا۔

## یا حی یا قیوم کا ذکر

یہ ذکر ہر شخص کو کرنا چاہئے

اس ذکر کے لئے غسل یا وضو کی ضرورت نہیں

اس ذکر کے لئے خاص اہتمام کی ضرورت نہیں

وضو بغیر وضو، چلتے پھرتے، ذکر کیا جاسکتا ہے

ذکر کے دو طریقے ہیں

ایک زبان سے ذکر کرنا دوسرا دل سے ذکر کرنا

اس میں دکھ دانی نہیں آتا

اس میں انسان ذکر کے معنی و مفہوم پر بھی غور کرتا ہے

کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں زندہ کیا ہے اور زندہ رکھنے کے لئے وسائل بھی فراہم کیے ہیں۔

یہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کرنے کا بہترین طریقہ ہے

اور یہ اللہ تعالیٰ سے دوستی کا قریب ترین ذریعہ بھی ہے

انسان اللہ کے قریب ہو جاتا ہے، اور اللہ کا دوست بن جاتا ہے

ہمیں زیادہ سے زیادہ یا حق یا قیوم کا ذکر کرتے رہنا چاہئے۔ دن بھر میں 24 گھنٹے ہوتے ہیں اگر آپ 8 گھنٹے نیند کے نکل بھی دیں تو باقی 16 گھنٹوں میں جس وقت بھی یاد آئے یا حق یا قیوم کرتے رہیں۔ دل سے کریں اور معنی اور مفہوم کے ساتھ کریں۔  
نوٹ :-

یا حق یا قیوم کا ذکر دراصل اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے اور اللہ تعالیٰ سے دوستی کا قریب ترین ذریعہ بھی ہے۔

اللہ تعالیٰ کے شکر سے متعلق مرشد کریم عظیمی صاحب نے ماں کی مثال دی کہ ماں جب نو ماہ تک بچے کو اپنے پیٹ میں رکھتی ہے جس سے ماں کا ذہن نو ماہ تک شب و روز بچے کو منتقل ہوتا رہتا ہے۔ پھر پیدائش کے وقت کس قدر تکلیف سے بچہ پیدا ہوتا ہے یہ ماں ہی جانتی ہے۔

اس میں بھی تو اللہ کا شکر ادا کرنے والی بات ہے کہ اللہ تعالیٰ نے تمہاری ماں کے دل میں بچے کی اتنی محبت ڈال دی ہے کہ وہ تمہارا بوجھ نو مہینے تک اٹھائے پڑتی ہے پھر نو ماہ کے بعد مزید ایک انتہائی تکلیف دہ پروسس (Process) سے گزرتی ہے بچے کی پیدائش کے بعد اسے دودھ پلاتی ہے۔ اگر دودھ نہ پائے تو دودھ ماں کے سینے میں دودھ اتر دیتا ہے۔ کیا یہ سب اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنے کی باتیں نہیں ہیں؟

**خدمت خلق :-**

اس کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے اللہ تعالیٰ سے دوستی کا قریب ترین جو ذریعہ ہے اس میں ایک تو یا حق یا قیوم کا ذکر ہے جو بیان کیا

چا چکا ہے۔ اس کے بعد اللہ سے دوستی کا دوسرا ذریعہ خدمت خلق ہے اس کے متعلق وضاحت کرتے ہوئے فرمایا کہ روحانی سلسلہ عظیمیہ میں ایک تو یہ ہے کہ ہر وقت یا حق یا قیوم کا ورد کرو اور دوسرا اللہ تعالیٰ کی مخلوق کی دل سے خدمت کرو۔

نمبر 1- خدمت خلق بہت اہمیت کی حامل ہے۔

نمبر 2- اسے سلسلے میں بہت اہمیت حاصل ہے۔

نمبر 3- خدمت خلق سے روحانی ترقی ہوتی ہے۔

نمبر 4- اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ میں روزانہ صبح سورج کو نکالتا ہوں۔

یہ مخلوق کی خدمت ہی تو ہے۔

نمبر 5- ہوا، پانی، بارشیں، دن، رات، یہ سب نعمتیں دے کر اللہ تعالیٰ مخلوق کی خدمت ہی تو کر رہے ہیں۔

اللہ تعالیٰ ہمیں عظیم ہستی جو صبح سے شام تک اور پھر شام سے صبح

تک ہماری خدمت میں مصروف ہے ہم یہ تمام نعمتیں مفت میں حاصل کر رہے

ہیں پھر بھی ہم نے آج تک اللہ تعالیٰ کا ان نعمتوں کے لئے شکر ادا نہیں

کیا۔ جبکہ مادی دنیا میں اگر کوئی شخص ہمارا چھوٹا سا بھی کام کر دے مثلاً

ہمیں ایک گلاب پانی بنا دے تو ہم فوراً اس کا شکر بھی ادا کرتے ہیں کہ

اُسے خوشی ہوگی۔ جبکہ ہمیں اللہ تعالیٰ کی خوشی کی کوئی پرواہ ہی نہیں ہے کہ

اگر ہم اللہ تعالیٰ کی بھی ان نعمتوں کا شکر ادا کر دیں گے تو اس سے اللہ تعالیٰ

کونتنی خوشی ہوگی۔ اللہ تعالیٰ تو بے نیاز ہیں۔ وہ بغیر کسی صلہ ستائش کے

مخلوق کی خدمت میں صبح و شام مصروف ہے۔

نمبر 6- خدمت خلق اللہ تعالیٰ تک پہنچنے کا شارٹ کٹ راستہ ہے۔

نمبر 7- مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ خدمت خلق میں سب سے

بڑی خدمت ماں کی ہے پھر دوسرے نمبر پر باپ کی خدمت ہے  
پھر دوسرے لوگوں کی خدمت آ جاتی ہے۔  
نمبر 8- اگر ہم غور کریں تو ہر آدمی دانستہ یا نادانستہ طور پر دوسرے آدمی کی  
خدمت کر رہا ہے۔

مثال :- مثلاً کسی آدمی نے پٹرول پمپ لگایا تو اب اس نے جو Staff  
رکھا ہے وہ Staff کے لوگ جب گاڑیوں میں پٹرول بھرتے ہیں  
تو گویا وہ اس بندے کی خدمت کر رہے ہیں جو پٹرول پمپ کا  
مالک ہے اور مالک ہماری خدمت کر رہا ہے کیونکہ اس نے  
ہمارے لئے پٹرول پمپ لگایا ہے تو گویا ہم سب کسی نہ کسی طرح  
ایک دوسرے کی خدمت کر رہے ہوتے ہیں۔

نمبر 9- نوع انسان کے علاوہ دوسری انواع مثلاً پرندے، جانور، پودے،  
ہوا، پانی، زمین، آسمان، سورج، چاند، ستارے، دن، رات، یہ سب  
بھی ہماری کسی نہ کسی طرح خدمت کر رہے ہیں جس کا ہمیں  
احساس ہی نہیں ہوتا۔

نمبر 10- اگر کسی بھی خدمت کے پیچھے غرض ہے تو پھر بغیر غلوں کے آپ  
جو بھی خدمت کریں گے اس میں منفی طرز فکر آ جائے گی اور ایسا  
کوئی بھی کام جس میں منفی طرز فکر ہو نقصان ہوتا ہے۔

نمبر 11- سلسلہ عظیمیہ میں خدمت خلق کو بہت اہمیت حاصل ہے۔

اہم بات :-

نمبر 1- یا حی یا قیوم اس لئے کرتے ہیں کہ ہمارا روحانی رابطہ اللہ تعالیٰ  
سے قائم ہو جائے۔

نمبر 2- خدمت خلق اس لئے کرتے ہیں تاکہ ہمارا جسمانی رابطہ اللہ سے

قائم ہو جائے۔

نوٹ :- مختصر یا حی یا قیوم اور خدمت خلق کے ساتھ ساتھ ضمیر کی ملامت  
کے پروگرام کو بھی یاد رکھنا ضروری ہے۔

نتیجہ :-

تفکر کرنے پر آگاہی ہوئی کہ ہم نے اپنی ساری زندگی ضائع کر  
دی ہے۔ اگر دنیا حاصل ہوئی تو یہ تو کچھ بھی حاصل نہیں ہوا۔ یہ دنیا تو فانی  
ہے۔





اللہ سے دوستی کا قریب ترین ذریعہ کیا ہے؟

اللہ سے دوستی کا ذریعہ (فریضہ کار)

خدمت خلق

یا حق یا قیوم کا ذکر

اللہ کی مخلوق کی دل سے خدمت کرنا

وضو بغیر وضو ہر وقت دل

میں ذکر کرتے رہیں

بغیر کسی غرض کے خدمت کرنا

معنی و مہیوم پر بھی غور کریں

خلوص کے ساتھ خدمت کرنا

اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا شکر ادا

کرنے کا بہترین طریقہ ہے

ثبت طرز فکر کے ساتھ

ثبت طرز فکر کے ساتھ

یہاں اللہ تعالیٰ سے جسمانی

یہاں اللہ تعالیٰ سے روحانی

رابطہ قائم ہوتا ہے

رابطہ قائم ہوتا ہے

یہاں ہم اللہ تعالیٰ سے جسمانی اور روحانی

دونوں طرح قریب ہو جاتے ہیں

## منجانب اللہ

(Care of Allah)

### پریکٹیکل 18 :-

آج کا پریکٹیکل 18 یہ ہے کہ دن بھر میں آپ کو یہ یاد رکھنا ہے

کہ

نمبر 1- ضمیر نے کتنی بار ملامت کی اسے Count کریں۔

نمبر 2- یا حق یا قیوم کا ذکر 24 گھنٹوں میں سے 8 گھنٹے نیند کے کال کر

باقی 16 گھنٹوں میں کتنے گھنٹے، صاف یا سیکڑ معنی و مہیوم کے

ساتھ کیا۔

نوٹ :- زبان سے ذکر نہیں کرنا کیونکہ اس میں دکھاوا آ جائے گا اس لئے

دل میں ذکر کریں اور نہ ہی ذکر کرتے ہوئے گنتی یا Counting

کرتی ہے کیونکہ گنتا بھی غلط ہے آپ صرف ٹائم نوٹ کریں کہ کتنی

دیر ذکر کیا۔

نمبر 3- خدمت خلق کی یا نہیں اگر کی تو کتنی بار کی؟

### لوگوں کی کیفیات :-

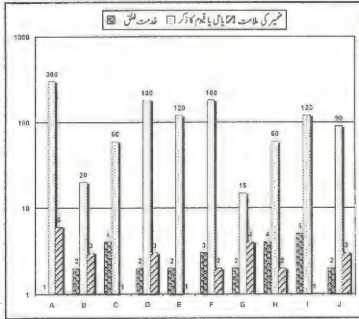
آج کے پریکٹیکل 18 میں تین باتیں نوٹ کرنی تھیں اس لئے

لوگوں کی کیفیات کا ایک چاٹ بنا لیا گیا تاکہ سب کی کیفیات پڑھنے میں

آسانی ہو سکے۔

# منجانب اللہ

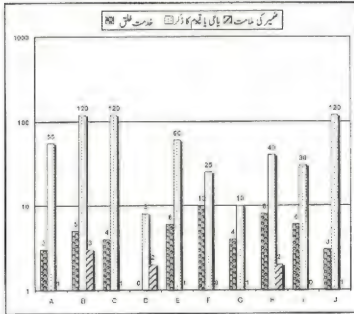
Care of Allah



نمبر شمار	نام	تعمیر کی علامت	یا حق یا قیوم کا ذکر	خدمت خلق
A	راہبہ نور	1	300 منٹ	6
B	عرفانہ صاحبہ	2	کم پڑھا	3
C	وجہیہ صاحبہ	4	60 منٹ	1
D	فائزہ صاحبہ	2	180 منٹ	3
E	ارم صاحبہ	2	120 منٹ	1
F	بشریٰ صاحبہ	3	180 منٹ	2
G	صفیہ صاحبہ	2	کم پڑھا	4
H	فوزیہ صاحبہ	4	60 منٹ	2
I	حنانہ صاحبہ	5	120 منٹ	1
J	نجمہ	2	90 منٹ	3

# منجانب اللہ

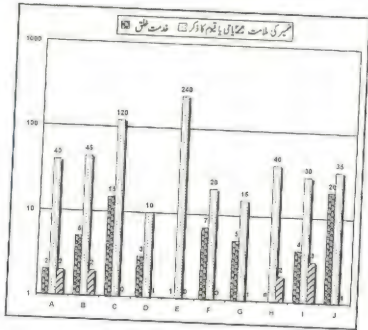
Care of Allah



نمبر شمار	نام	ظہیر کی علامت	یاجی یا قیوم کا ذکر	خدمت خلق
A	نازلی اکبر	3	55 منٹ	1
B	فائزہ اکبر	5	120 منٹ	3
C	بزرگ خاتون	4	120 منٹ	1
D	فائزہ والدہ	تلفی نہیں کی	کم پڑھا	2
E	صائمہ صاحبہ	6	60 منٹ	1
F	ارم صاحبہ	10	25 منٹ	0
G	بزرگ خاتون	4	10 منٹ	1
H	فردوس صاحبہ	8	40 منٹ	2
I	کران صاحبہ	6	30 منٹ	0
J	سعدیہ صاحبہ	3	120 منٹ	1

# منجانب اللہ

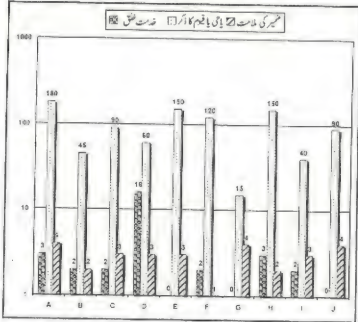
Care of Allah



نمبر شمار	نام	ضمیر کی ملامت	یا حجی یا قیوم کا ذکر	خدمت خلق
A	آمنہ صاحبہ	2	40 منٹ	2
B	بزرگ خاتون	5	45 منٹ	2
C	شازیہ صاحبہ	15	120 منٹ	0
D	ترتیں صاحبہ	3	تفتیق نہیں کی	1
E	عائشہ صاحبہ	1	240 منٹ	0
F	شہناز صاحبہ	7	20 منٹ	0
G	طاہرہ صاحبہ	5	15 منٹ	1
H	فرحت صاحبہ	تفتیق نہیں کی	40 منٹ	2
I	نزهت طارق	4	30 منٹ	3
J	عائشہ صاحبہ	20	35 منٹ	1

# منجانب اللہ

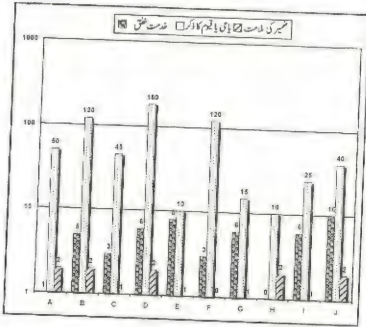
Care of Allah



نمبر شمار	نام	ظہیر کی علامت	یا قیوم کا ذکر	خدمت غلق
A	مشتاق صاحب	3	180 منٹ	4
B	ساجد صاحب	2	45 منٹ	2
C	بٹ صاحب	2	90 منٹ	3
D	شاہد شیر	16	60 منٹ	3
E	حیدر صاحب	تعلق نہیں کی	150 منٹ	3
F	مجید صاحب	2	120 منٹ	1
G	شاہین صاحب	0	15 منٹ	4
H	ظفر صاحب	3	150 منٹ	2
I	انیس تجازی	2	40 منٹ	3
J	اسلم صاحب	تعلق نہیں کی	90 منٹ	4

# منجانب اللہ

Care of Allah



نمبر شمار	نام	ضمیر کی علامت	یا جی یا قیوم کا ذکر	خدمت غلق
A	احمد صاحب	1	50 منٹ	2
B	انجاز صاحب	5	120 منٹ	2
C	انضال صاحب	3	45 منٹ	1
D	ضیاء الحسن	6	180 منٹ	2
E	اسامہ صاحب	8	10 منٹ	1
F	عمران صاحب	3	120 منٹ	0
G	رووف صاحب	6	15 منٹ	1
H	فادوقی صاحب	0	گنتی نہیں کی	2
I	طارق صاحب	6	25 منٹ	1
J	اسامہ صاحب	10	40 منٹ	2

سب کی کیفیات سننے کے بعد مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا اس پر ٹیکل کے ذریعہ ہمارا ذہن تھوڑا سا اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہوا ہے اور جب ہم اللہ کی طرف متوجہ ہوں گے تو اللہ تعالیٰ بھی ہماری رہنمائی کے لئے راستہ کھول دیں گے۔

سوال :- سوال یہ ہے کہ یہ کہاں سے بات آئی کہ ہمیں یا جی یا قیوم پڑھنا چاہئے؟

جواب :- تو اس کا جواب یہ ہے کہ ہمارے اندر جو نور باطن یعنی ضمیر ہے اس نے ہماری توجہ اس طرف دلائی کہ یا جی یا قیوم کا ذکر کرو۔ اور جب ہم پڑھنا بھول جاتے تھے تو یہی ضمیر ہمیں یاد بھی کراتا تھا کہ اب پڑھنا شروع کر دو۔ اگر ہم مسلسل یا جی یا قیوم پڑھتے رہیں تو اللہ تعالیٰ بے شمار نعمتوں کے دروازے کھول دیتا ہے اور اللہ کی مدد ہمیشہ ہمارے ساتھ شامل حال رہتی ہے۔ ہم سفر کر رہے ہیں تو اگر ہم دل میں یا جی یا قیوم پڑھتے رہیں قاریغ جیٹھ کر بھی تو ناکم گزرا نہا ہے۔ تو بہتر ہے کہ ذکر کرتے ہوئے ناکم گزرا جائے۔

مصنف نے مرشد کریم عظیمی صاحب سے عرض کی کہ ہر وقت یا جی یا قیوم کا ورد کرتے کرتے اب اتنی عادت ہو گئی ہے کہ کوئی بھی کام کرتے ہوئے ذہن میں یا جی یا قیوم کا ذکر جاری رہتا ہے۔ یہاں تک کہ ہاتھ روم میں بھی خود پر کنٹرول کرنا مشکل ہوتا تھا۔

میرا مرشد کریم عظیمی صاحب سے سوال یہ ہے کہ کیا ہاتھ روم میں ہمیں یا جی یا قیوم کا ذکر کرنا چاہئے یا نہیں؟

مرشد کریم عظیمی صاحب نے جواب دیا کہ نہیں ہاتھ روم میں آپ ذکر مت کریں ہاں البتہ وہاں پر جو اللہ تعالیٰ کی نعمتیں آپ استعمال کریں ان پر غور و فکر کریں اور ان نعمتوں کا شکر ادا کریں۔ پھر آپ نے اس پر ایک واقعہ بھی سنایا۔

### واقعہ :-

ایک بار ایک بادشاہ کو پیشاب کی تکلیف ہو گئی تھی پیشاب بند ہو گیا۔ بہت علاج کروائے لیکن کہیں سے فائدہ نہ ہوا پھر بادشاہ کو پتہ چلا کہ فلاں جگہ ایک بزرگ ہیں وہ ٹھیک کر سکتے ہیں۔ اب بادشاہ کو اتنی زیادہ تکلیف تھی کہ اس نے فوراً وہاں جانے کا ارادہ کیا اور اس بزرگ سے ملا۔ اس بزرگ نے کہا کہ میں آپ کی یہ تکلیف ٹھیک تو کر دوں گا یعنی آپ کا پیشاب جو بند ہے وہ کھل جائے گا لیکن اس کے لئے میری ایک شرط ہے۔ اب بادشاہ کو اتنی شدید تکلیف تھی کہ اس نے کہا کہ میں آپ کی ہر شرط ماننے کے لئے تیار ہوں۔ بس آپ شرط بتائیں تو اس پر اس بزرگ نے کہا کہ اس کام کے لئے آپ کو اپنی آدھی سلطنت مجھے دینی ہوگی۔ بادشاہ اس تکلیف کی وجہ سے اتنا پریشان تھا کہ اس نے کہا ٹھیک ہے مجھے آپ کی یہ شرط منظور ہے۔ خیر پھر بزرگ نے ان کا پیشاب کھول دیا اور انہیں ٹھیک کر دیا۔ بادشاہ نے اپنی آدھی سلطنت اس بزرگ کے حوالے کر دی اور واپس چلا گیا۔ ابھی کچھ عرصہ ہی گزرا تھا کہ اسی بادشاہ کو پھر سے پیشاب کی تکلیف ہو گئی اب مسئلہ یہ تھا کہ بادشاہ کا پیشاب بند ہی نہیں ہو رہا تھا۔ بار بار پیشاب کر کے بادشاہ کی تو بری حالت ہو گئی تھی۔ بہت علاج کے باوجود بادشاہ کا پیشاب بند ہونے کا نام ہی نہیں لے رہا تھا۔ اب بادشاہ پھر سے اسی بزرگ کے پاس آیا اور اپنا مسئلہ بتایا تو بزرگ نے کہا کہ ٹھیک ہے

میں آپ کا پیشاب بند کر کے اسے نازل کروں گا لیکن اس کے لئے میری ایک شرط ہے اور وہ شرط یہ ہے کہ آپ کو اپنی باقی کی آدھی سلطنت بھی میرے نام کرنی ہوگی۔ بادشاہ اتنی تکلیف میں تھا کہ اس نے یہ شرط بھی مان لی۔ خیر بزرگ نے بادشاہ کا پیشاب بند کر کے اسے نازل کر دیا تاکہ اب بادشاہ کو کوئی تکلیف نہ ہو۔ بادشاہ نے ٹھیک ہونے کے بعد اپنی باقی کی آدھی سلطنت بھی اس بزرگ کے نام کر دی اور جب چلے لگا تو بزرگ نے کہا کہ میں اس سلطنت کا کیا کروں گا یہ تمہاری سلطنت ہے تم ہی اسے سنبھالو۔ مجھ جیسا فقیر اس کا کیا کرے گا۔

**مختصر یہ کہ بزرگ کا مقصد تو صرف بادشاہ کو یہ احساس دلانا تھا کہ** تم نے اپنی آدھی سلطنت پیشاب کھولنے کے لئے دے دی اور باقی آدھی سلطنت پیشاب بند کروانے کے لئے دے دی۔ تو تمہاری اس ساری سلطنت کی قیمت پیشاب جتنی بھی نہیں ہے۔  
**مرشد کریم عظیمی صاحب نے مزید وضاحت کرتے ہوئے فرمایا کہ** اس دنیا کی قیمت پیشاب کے برابر بھی نہیں ہے۔

شہنشاہ ایران جب مرا تھا تو اسے اپنے وطن میں دو گزر زمین بھی نہیں ملی تھی۔ دنیا کو پھر پور استعمال کرو لیکن اس میں دل نہ لگؤ۔

**مثال :-**

مثال کے طور پر آپ ایک فائیو سٹار ہوٹل میں کمرہ بک کرواتے ہیں تو جتنے دن کے لئے آپ نے کمرہ بک کروایا ہوتا ہے اتنے دن آپ اس ہوٹل میں Facilities کو Avail کرتے ہیں ہر طرح کی سہولت آپ کو میسر ہوتی ہے اور جس دن آپ Checkout کا دن ہوتا ہے یعنی

جس دن آپ کمرہ چھوڑتے ہیں تو اس دن آپ خوش خوشی وہاں سے رخصت ہو جاتے ہیں کیونکہ آپ کو یہ پتہ ہوتا ہے کہ آپ یہاں فنی طور پر مقیم ہیں اور مدت ختم ہونے کے بعد واپس جانا ہے۔

بالکل اسی طرح اللہ تعالیٰ یہ نہیں چاہتے کہ آپ دنیا Enjoy نہ کریں بس وہ یہ چاہتے ہیں کہ دنیا Enjoy کریں لیکن اس میں دل نہ لگائیں۔

قرآن میں ہے کہ:

ترجمہ :- ”اے ہمارے رب! ہمیں اچھی دنیا دے اور اچھی آخرت بھی عطا کر۔“

ہم لوگ اتنے جاہل ہیں کہ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمت یعنی دنیا میں دل لگا رہے ہیں جبکہ اللہ تعالیٰ جس نے یہ نعمت عطا کی ہے اس کی طرف کوئی توجہ ہی نہیں ہے۔

بس اللہ تعالیٰ یہ چاہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کی برہنہ کو استعمال کرو لیکن وہ نعمت اللہ تعالیٰ کی سمجھ کر استعمال کرو۔ یعنی ہر چیز کا رخ منہایب اللہ ہونا چاہئے ہر چیز Care of Allah ہونی چاہئے۔

اولاد کا بھی مالک اللہ ہے اور والدین کا بھی مالک اللہ ہے۔ یہ کہنا کہ یہ میرا بچہ ہے بالکل غلط ہے۔ کوئی بھی بچہ میرا نہیں ہوتا بلکہ اللہ تعالیٰ اس کا خالق ہے۔ بچے اللہ تعالیٰ کی ایک عطا کردہ نعمت ہیں جو اگر وہ چاہے نہ دے تو والدین کچھ بھی نہیں کر سکتے۔ اس لئے برہنہ اللہ تعالیٰ ہی کی دی ہوئی ہے جو ہم استعمال کرتے ہیں۔ ہمیں مثبت طرز فکر کو اپنانا چاہئے۔ مثبت طرز فکر کو براہ راست طرز فکر بھی کہتے ہیں جس میں بندہ ہر چیز کا رخ



اللہ کی طرف موڑ دیتا ہے یعنی ہر چیز کو Allah سوچتا ہے۔  
 اللہ تعالیٰ یہ چاہتے ہیں کہ اس دنیا کو خوب استعمال کرو۔ خود بھی  
 آرام کرو اور دوسروں کو بھی آرام دو۔ صدقہ خیرات بھی دو۔ زکوٰۃ بھی ادا  
 کرو، نماز، روزہ، حج سب کچھ کرو لیکن ان سب میں Care of Allah  
 ہونا چاہئے۔ ”میرا ہر عمل اللہ ہی کی طرف سے ہے۔“



## ارتقاء، سوچ، بچار کا نتیجہ

### پریکٹیکل 19 :-

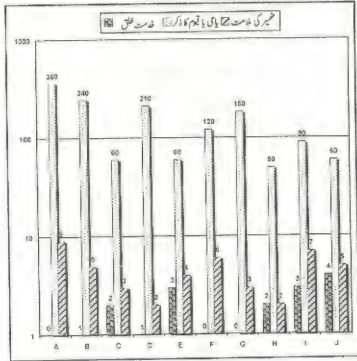
آج کا پریکٹیکل نمبر 19 بھی یہی ہے کہ دن بھر میں یہ یاد رکھنا  
 ہے کہ

- نمبر 1- ضمیر نے کتنی بار ملامت کی؟
- نمبر 2- یا حی یا قیوم کا ذکر کتنی دیر کیا؟
- نمبر 3- خدمت خلق کتنی بار کی؟

### لوگوں کی کیفیات :-

نمبر شمار	نام	ضمیر کی ملامت	یا حی یا قیوم کا ذکر	خدمت خلق
A	راہما نور	0	360 منٹ	9
B	حیدر صاحب	1	240 منٹ	5
C	ناہید صاحبہ	2	60 منٹ	3
D	شاہد بشیر	1	210 منٹ	2
E	طلیبہ صاحبہ	3	60 منٹ	4
F	جاوید صاحب	0	120 منٹ	6

## ارتقاء، سوچ بچار کا نتیجہ



نمبر شمار	نام	ضمیر کی ملامت	یاتی یا قوم کا ذکر	خدمت خلق
G	فائزہ صاحبہ	0	180 منٹ	3
H	عمر صاحب	2	50 منٹ	2
I	صائمہ صاحبہ	3	90 منٹ	7
J	بلال صاحب	4	60 منٹ	5

### (1) رابطہ خانہ :-

میں نے دن بھر میں یہ غور و فکر کیا کہ ہم ایک منٹ میں تقریباً 17 سانس لیتے ہیں اور میں نے اپنا حساب لگایا کہ میں ایک سانس میں تقریباً 3 بار یا حتیٰ یا قیوم معنی و مفہوم کے ساتھ پڑھتی ہوں تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ:-

اگر ایک منٹ = 17 سانس لیتے ہیں۔

1 سانس = 3 مرتبہ یا حتیٰ یا قیوم کا ذکر معنی و مفہوم کے ساتھ کریں۔

(فارمولہ) :-

1 منٹ = سانس کی تعداد  $\times$  ایک سانس میں ذکر کی تعداد

$$1 \text{ منٹ} = 17 \times 3 = 51$$

$$1 \text{ گھنٹہ} = 51 \times 60 = 3,060$$

$$12 \text{ گھنٹے} = 3,060 \times 12 = 36,720$$

$$16 \text{ گھنٹے} = 36,720 \times 16 = 587,520$$

(پاک آکھڑی جہاد چٹے سونہیں)

$$24 \text{ گھنٹے} = 24 \times 587520 = 14,100,480$$

ایک دن میں 24 گھنٹے ہوتے ہیں۔ اگر میں 24 گھنٹوں میں سے 8 گھنٹے نیند کے وقفے کے نکل کر باقی 16 گھنٹے یا جی یا قیوم کا ذکر کروں تو اس کی مقدار (587,520) بنتی ہے۔

☆ اگر ہم ایک گھنٹے میں 3,060 بار یا جی یا قیوم کا ذکر کریں تو اللہ تعالیٰ کی 3,060 انوار و تجلیات ہمیں ملیں گیں۔

☆ اور اگر 16 گھنٹے میں 58,7520 بار یا جی یا قیوم کا ذکر کریں تو اللہ تعالیٰ کی 58,7520 انوار و تجلیات ہمیں ملیں گیں۔

اسی طرح میں نے یہ بھی غور و فکر کیا کہ اگر ایک بندہ ایک سانس میں تین (3) کی بجائے چھ (6) بار یا جی یا قیوم کچھ Speed کے ساتھ پڑھے تو کتنی مقدار بنتی ہے۔

$$1 \text{ منٹ} = 17 \text{ سانس لیتے ہیں}$$

$$1 \text{ سانس} = 6 \text{ مرتبہ یا جی یا قیوم کا ذکر کریں۔}$$

$$1 \text{ منٹ} = 6 \times 17 = 102$$

$$1 \text{ گھنٹے} = 60 \times 102 = 6,120$$

$$12 \text{ گھنٹے} = 12 \times 6,120 = 73,440$$

$$16 \text{ گھنٹے} = 16 \times 73,440 = 1,175,040$$

(ایک کروڑ سترہ لاکھ پانچ ہزار پالیس)

$$24 \text{ گھنٹے} = 24 \times 1,175,040 = 28,200,960$$

فارمولا :-

1 منٹ = سانس کی تعداد X ایک سانس میں ذکر کی تعداد  
مثلاً فرض کریں :-

$$1 \text{ منٹ} = 2 \times 17 = 51 \text{ بار ذکر کیا۔}$$

نوٹ :-

اب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کوئی بندہ ایک منٹ میں 16 سانس لے یا 18 سے 20 سانس لے تو آپ پہلے ایک منٹ میں اپنے سانس کی Average نکال لیں پھر اسے جتنی بار ایک سانس میں ذکر کریں اس سے ضرب دے دیں تو اس طرح آپ کے پاس 1 منٹ میں نوٹوں ذکر کی مقدار آ جائے گی۔

لیکچر 19 :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ آج کی رپورٹ سے یہ بات بخوبی معلوم ہوئی کہ جس طرف بھی آدمی متوجہ ہو، اللہ تعالیٰ ہی کی ذات ہے۔

سوچ بچار ہی انسان کا ارتقاء ہے :-

سانس میں جو ترقی نظر آ رہی ہے یہ سب تفکر کا نتیجہ ہی تو ہے۔ آدمی نے پرندہ اڑتے دیکھا اس پر تفکر شروع کر دیا تو ہوائی جہاز بن گیا۔ اس طرح جب پھلکی و پانی میں تیرتے دیکھا تو اس پر تفکر کیا تو آدمی نے خود پانی میں تیرنا سیکھ لیا اور اس کے ساتھ ساتھ کشتیاں اور بحری جہاز بھی ایجاد ہو گئے۔

غرض کہ کوئی بھی چیز سوچ بچار اور بغیر تفکر کے نہیں بنتی۔

مثال :- اللہ کے ذہن میں کوئی چیز بھی جو کہ لگن کہنے سے وجود میں آگئی یعنی کائنات کی تخلیق ہو گئی۔ اللہ تعالیٰ کے ذہن میں جو بھی موجودات تھیں وہ لگن کہنے سے وجود میں آ گئیں انسان کا ارتقاء تفکر کی وجہ سے ہے۔

جانوروں میں تفکر نہیں اس لیے انہوں نے ارتقاء نہیں کیا۔ بس بکری کو یہ معلوم ہے کہ میں نے گوشت نہیں کھانا شیر کو یہ معلوم ہے کہ میں نے پتہ نہیں کھانے۔ آپ کیوں نہیں کھاتے؟ اس پر انہوں نے کبھی سوچ بچار نہیں کی۔ اسی لئے جانوروں نے کوئی ترقی نہیں کی۔ کبھی شیر کو بھوک لگے تو اسے پتہ کھانے پر بھی تو بھوک مٹا لینی چاہئے۔ یہ صرف انسان ہی ہے جو سوچ بچار کرتا ہے۔ دراصل اللہ تعالیٰ نے جانوروں میں تفکر کی صلاحیت نہیں رکھی۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے مزید فرمایا کہ ضمیر کی اس پریکٹس (Practice) کو جاری رکھیں جتنا آپ اس پریکٹس (Practice) کو جاری رکھیں گے اتنے آپ کے دماغ کے تیل کھلتے چلے جائیں گے جن کی تعداد بارہ کھرب بتائی جاتی ہے۔

مثال :-

ایک دیہاتی کو سوچ ہی نہیں آتی تو وہ تیل سے فٹ چلنے سے آگے نہیں گیا۔ اب سائنس دانوں، ترقی یافتہ یا پڑھے لکھے لوگوں نے جب اس پر تفکر کیا تو انہوں نے تیل کی جگہ ٹریکٹر (Tractor) ایجاد کر دیا۔ سوچ بچار سے ہی تفکر کے دروازے کھلتے ہیں۔

جن قوموں نے سوچ بچار کیا وہ غالب آ گئیں اور جنہوں نے سوچ بچار نہیں کیا وہ مغلوب ہو گئیں۔ اور یہی فارمولہ آگے بھی چلے گا یعنی جو سوچ بچار کرے گا وہ غالب آ جائے گا اور جو نہیں کرے گا وہ مغلوب ہو جائے گا۔ آج آپ اپنی ذات کے لئے جب سوچ بچار کریں گے تو وہ کھلے گی آپ کو تو اپنے بارے میں ہی یہ پتہ نہیں ہے کہ آپ اصل میں کیا ہیں؟ اصل انسان کیا ہے؟

اصل انسان روح ہے اور یہ گوشت پوست کا جسم اس اصل انسان یعنی روح کا لباس ہے۔ انسان یا روح کے ستر ہزار (70,000) پرت ہیں۔ آپ تو ایک پرت سے بھی واقف نہیں ہیں۔ جب آپ اپنی ذات کے بارے میں تفکر یا سوچ بچار کریں گے تو آپ کی ذات آپ پر روشن ہوگی۔

نمبر 1- سوچتا ہے :- سوچنا انسان کا ذاتی وصف ہے وہ تفکر کرتا ہے۔ جب تفکر کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے لئے راستے کھول دیتے ہیں۔

نمبر 2- تعمیر :- جب انسان تعمیر کرتا ہے تو بڑی بڑی عمارتیں پلازے اور پل وغیرہ تعمیر کر دیتا ہے یہ سب اس لئے کرتا ہے تاکہ مخلوق خدا کو فائدہ پہنچے اور خوشیاں ملیں اور وہ خود بھی خوش رہے۔

نمبر 3- عبادت :- انسانوں کی اکثریت عبادت بھی دنیوی فائدہ کے لیے کرتی ہے جبکہ انسان کو عبادت اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے کرنی چاہیے۔

**نمبر 4- تخریب :-** جھوٹ، غیبت، خود غرضی، لالچ، حسد یہ سب تخریبی عناصر ہیں۔ جب انسان تخریب کرتا ہے تو ظاہر ہے کہ پریشانی ہی لے گی۔

مزید وضاحت کرتے ہوئے مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو یہ موقع دیا کہ چند دنوں میں آپ کو اپنا ذہن کھولنے کی پریکٹس (Practice) ہو گئی۔ جب بھی لوگ اپنی ذات کی طرف متوجہ ہوتے ہیں تو انہیں رہنمائی ملتی ہے۔

**نمبر 1- اللہ :-** جب بھی کوئی بندہ اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ اپنے نور سے اس کی ہدایت فرماتے ہیں۔

**نمبر 2- رسول ﷺ :-** جب کوئی بندہ رسول ﷺ کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو آپ کی ذات بندے کی مدد کرتی ہے۔

**نمبر 3- خود اپنی ذات :-** اور جب کوئی بندہ خود اپنی ہی ذات کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو اس کی ذات روشن ہو جاتی ہے جس سے وہ خود کو اور اللہ تعالیٰ کو پہچانتا ہے۔

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ میں نے تو اس ستر (70) سال کی زندگی میں یہ دیکھا ہے کہ یہاں دنیا میں ناخوشی کہیں بھی نہیں ہے ہر طرف خوشی ہی خوشی ہے۔

**دولت :-**

دولت کا مسلسل خیال دماغ میں ایک سزا ہوا پھوڑا بن جاتا ہے۔ دماغ میں اگر ایک بدبو والا خیال یعنی دولت کا خیال آتا ہے اور اگر یہ خیال

دماغ میں رک جائے تو سوائے ناخوشی کے کیا حاصل ہو گا بدبو والے خیال کے رکنے کا مطلب ہے کہ جیسے اگر چلتا ہوا پانی رک جائے اور کافی عرصہ کھڑا رہے تو وہاں مڑھ پیدا ہو جاتی ہے۔ بدبو پیدا ہو جاتی ہے لیکن اس کے برعکس اگر دماغ میں اچھا خیال رک جائے مثلاً اگر اللہ تعالیٰ کا خیال آئے، حضور ﷺ کا خیال آئے یا قرآن کی کسی آیت کا خیال آئے یا کسی بندے کی بھلائی کا خیال آئے اور یہ رک جائے تو چونکہ یہ خوشبو ہے اس لئے آپ کو خوشی حاصل ہو گی۔

اب یہ سوچ کی بات ہے کہ آپ کس راستے پر چل رہے ہیں بدبو یا تعفن (دولت) کے راستے پر ہیں یا خوشبو، سکون اور خوشی (اللہ) کے راستے پر ہیں۔ (دولت جو اللہ کی راہ میں خرچ کی جائے وہ تعفن نہیں) اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے یہ دنیا ساری سرائے ہے سب یہاں آتے ہیں اور چلے جاتے ہیں۔

**نوٹ :-**

اگر ہم لوگ اپنی زندگی کا یہ معمول بنالیں کہ سونے سے پہلے یہ سوچیں کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں کیا نعمتیں دے رکھی ہیں اور اس کا شکر ادا کریں تو ہم کبھی ناخوش نہیں ہوں گے۔

## خوش رہنے کا فارمولا

### پریکٹیکل 20 :-

پریکٹیکل 20 یہ ہے کہ کل آپ نے یہ نوٹ کر کے لانا ہے کہ  
 ”ان تین (20) دنوں کے پریکٹیکل پروگرام میں آپ نے کیا  
 حاصل کیا اور آپ اس مسلسل تین (20) دنوں کی مشق سے کس نتیجے پر  
 پہنچے؟“

### لوگوں کی کیفیات :-

#### (1) رابطہ انور :-

مسلسل تین (20) دن کی مشق سے مجھے خوشی حاصل ہوئی اور اس  
 نتیجے پر پہنچی کہ اس دنیا میں ناخوشی کہیں بھی نہیں ہے ہر طرف خوشی ہی خوشی  
 ہے بس ہم فکری نہیں کرتے ہیں۔

کیونکہ ضمیر وہ نور باطن ہے جو ہماری ہر لمحہ رہنمائی کرتا ہے جو ہمیں  
 برائیوں سے روکنے کی ترغیب دیتا ہے اور اچائیوں کی طرف مائل کرتا ہے۔  
 اس لیے ہمیں اپنے ضمیر کی آواز پر لبیک کہنا چاہیے۔ جب ہم ضمیر کی  
 ملامت سے ہدایت حاصل کرتے ہیں تو ہم نور کے قریب ہو جاتے ہیں اور  
 نور سے قریب ہونے کا مطلب اللہ تعالیٰ کی قربت ہے۔ لیکن جب ہم ضد  
 کر کے ضمیر کی ملامت کو مسلسل رد کرتے چلے جاتے ہیں اور غلط کام نہیں  
 چھوڑتے تو پھر ضمیر مردہ ہو جاتا ہے۔

اگر ہم غصہ کی آواز سن کر اللہ تعالیٰ سے صدق دہ سے معافی مانگ لیں اور تو پہلے لیں تو اللہ تعالیٰ تو ستر ماؤں سے زیادہ پیار کرتے ہیں وہ ہمیں ضرور معاف کر دیتے ہیں۔  
مرشد کریم عظیمی صاحب نے یہ قانون بھی بتا دیا ہے جو ہم سب یاد کر لیں۔

یہ قانون یاد کر لیں:-

آپ نے فرمایا کہ یہ قانون ہے کہ:

”ایک ناخوش آدمی جنت میں

نہیں جاسکتا، نہیں جاسکتا، نہیں جاسکتا۔“

مزید یہ کہ اگر کوئی ایک آدھ ناخوش یا پریشانی آ بھی جائے تو ہماری اپنی ہی کسی غلطی یا کوتاہی کی وجہ سے آئی ہے اور فرض کریں اگر ہماری غلطی نہ بھی ہو تو بھی ہمیں ہر حال میں صبر سے کام لینا چاہئے کیونکہ حالات ہمیشہ ایک جیسے نہیں رہتے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ میں صبر کرنے والوں کا دوست ہوں۔

**خوش رہنے کا فارمولا:-**

حنصور قلندر بابا اولیاءؒ نے خوش رہنے کا فارمولا یہ بتایا ہے کہ ”آدمی ناخوش اس لئے ہے کیونکہ اسے پتہ ہی نہیں ہے کہ خوش کیا چیز ہے لوگ خوشی سے واقف ہی نہیں ہیں۔“

اگر ہم اپنی زندگی میں سے صرف خوشی کو تلاش کریں اور خوشی کیا

ہے؟ خوشی اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ وہ نعمتیں ہیں جو ہم ہر روز استعمال کرتے ہیں لیکن ان پر فکر نہیں کرتے۔

خوشی یہ ہے کہ ہم ہر روز رات کو سونے سے پہلے صرف پانچ (5) منت اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کے بارے میں سوچیں اور فکر کریں کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں کیا کیا نعمتیں دے رکھی ہیں اور یہ پریکٹس (Practice) ہم روزانہ کریں تو ہم کبھی بھی ناخوش نہیں رہ سکتے۔ ہمیشہ خوش رہیں گے جنت میں جائیں گے اور اللہ تعالیٰ کی قربت حاصل ہوگی۔

**(2) شاہد بشیر صاحب:-**

میں نے اس مسلسل پریکٹیکل پروگرام سے خوش رہنے کا فارمولا سیکھ لیا ہے اور میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ خوشی باہر نہیں بلکہ ہمارے اندر ہی ہوتی ہے۔ بس ہمیں صرف اپنی طرز فکر کو تبدیل کرنا ہے۔

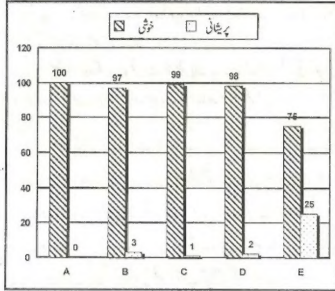
**(3) فائزہ صاحبہ:-**

میں اس نتیجے پر پہنچی ہوں کہ اس پریکٹیکل پروگرام کو کرنے سے پہلے مجھے پتا ہی نہیں تھا کہ خوشی کسے کہتے ہیں۔ جبکہ اب میں خوش رہنے کے فارمولے کو جان گئی ہوں اور ہر وقت خوش رہتی ہوں۔

**(4) حیدر صاحب:-**

اس مسلسل بیس دن کے پریکٹیکل پروگرام کے بعد میں اس نتیجے پر

## خوش رہنے کا فارمولہ



نمبر شمار	افراد	خوش	پریشان
A	راجا نور	100	0
B	شاہد بشیر	97	3
C	فائزہ صاحبہ	99	1
D	حیدر صاحب	98	2
E	صائمہ صاحبہ	75	25

پہنچا ہوں کہ دنیا میں پریشانیوں یا دکھ اور تکالیف تو ہر انسان کے ساتھ لگی ہی رہتی ہیں لیکن کامیاب انسان وہ ہے جو ان پریشانیوں اور تکالیف میں صبر سے کام لے اور ان تھوڑی سی پریشانیوں کے مقابلہ میں اللہ تعالیٰ نے جو ہمیں اتنی ہزاروں، لاکھوں، کروڑوں نعمتیں اور خوشیاں عطا کی ہوئی ہیں۔ اس پر ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں اور ہمیشہ خوش رہیں۔

### (5) صائمہ صاحبہ :-

اس مسلسل پریکٹیکل پروگرام سے میرے اندر کافی مثبت تبدیلی آئی ہے۔ پہلے میں ہر وقت غصے میں اور پریشان رہتی تھی جبکہ اب غصہ کافی حد تک کنٹرول ہو گیا ہے، میں پرسکون اور خوش رہتی ہوں۔

### لیکچر 20 :-

مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ انسان کا یہ معمول ہے کہ جس شخص سے وہ محبت کرتا ہے اسے یاد کرتا ہے اور جتنی زیادہ محبت ہوتی ہے اتنا ہی زیادہ یاد بھی کرتا ہے۔ حضور ﷺ سے محبت کا تقاضا بھی یہی ہے کہ ہم انہیں یاد کریں، میلاد کی صورت میں، نعمتوں کے ذریعے، درود شریف کے ذریعے، جبکہ ہمارا حضور ﷺ کو یاد کرنے کا طریقہ یہ ہونا چاہئے کہ ہم ان کی سیرت کا بار بار مطالعہ کریں۔ ان کا بچپن، جوانی، شوہر، باپ ہر روپ میں ان کی تمام عادات کا مطالعہ کریں۔ حضور ﷺ کی طرز فکر، عادت یا سیرت کو اپنانے کے لئے ہمارے پاس ایک ہی طریقہ ہے کہ ہم آپ کی سیرت کا بار بار مطالعہ کریں کیونکہ آپ کی سیرت کو اپنا کر ہم دنیا سے تخریب کر سکتے ہیں۔



مرشد کریم عظمیٰ صاحب نے فرمایا کہ ایک بات جو میرے تجربے میں آئی ہے کہ اللہ تعالیٰ سے قربت کا بہترین اور آسان طریقہ حضور ﷺ سے محبت ہے جتنی زیادہ آپ حضور ﷺ سے محبت کریں گے اتنی ہی اللہ تعالیٰ آپ سے محبت کرے گا اور آپ کو اپنی اتنی قربت دے گا کہ گویا اللہ تعالیٰ نے گود میں بٹھالیا ہے۔

حضور ﷺ سے قربت کا طریقہ یہ ہے کہ ہم دل کی گہرائی میں مودبانہ درود شریف پڑھیں اور سیرت کا مطالعہ ضرور کریں۔

حضور ﷺ سے محبت کا تقاضہ بھی یہی ہے کہ ہم آپ ﷺ کی سیرت پاک کا مطالعہ بار بار کریں حضور ﷺ کے بچپن، لڑکپن اور جوانی کے حالات کو بار بار دہرائیں۔ حضور ﷺ ایک محبت کرنے والے اور درگزر کرنے والے شوہر ایک شفیق باپ نظر آتے ہیں۔ سیرت طیبہ کے بار بار مطالعہ سے آپ ﷺ کی طرز فکر، آپ ﷺ کی رحمت اور برکات ہمیں حاصل ہو جاتیں ہیں۔ لیکن اس کے برعکس جب ہم صرف سطحی سوچ میں رہتے ہوئے محفل میلاد منعقد کرواتے ہیں نعت خوانی کرواتے ہیں، درود شریف پڑھتے ہیں اس طرح آپ ﷺ کی طرز فکر نہیں ملتی اور ہم اپنی سطحی طرز فکر میں رہتے ہیں معاشرہ تخریب کا شکار رہتا ہے تخریب کو تعمیر سے بدلنے کے لیے سیرت طیبہ کا بار بار مطالعہ کرنا ضروری ہے۔

سونے سے پہلے حضور ﷺ کی سیرت پاک کی کتاب ضرور پڑھنی چاہئے۔ اس کے لئے (مرشد کریم عظمیٰ صاحب کی تصنیف کردہ کتاب) ”محمد رسول اللہ ﷺ“ (جند اول، دوم، سوم) اور دوسری بے شمار سیرت

جاتی

پاک کی کتابیں ہیں ان کا مطالعہ ضرور کریں۔

کتاب محمد رسول اللہ ﷺ یا کوئی بھی سیرت پاک کی کتاب ہمارے بچے کے لیے ہونی چاہئے اس کے دو فائدے ہیں۔

نمبر 1- پہلا فائدہ تو یہ ہے کہ جب بھی آپ لیں گے تو ضرور ایک آدھا گھنٹہ پڑھیں گے ایک آدھا گھنٹہ نہ سہی کم از کم ایک یا دو صفحے تو ضرور پڑھیں گے۔ اس طرح آپ کو حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی طرز و فکر حاصل ہوگی۔

نمبر 2- دوسرا فائدہ یہ ہے کہ جب تک وہ کتاب آپ کے بچے کے لیے رہے گی تو کیونکہ اس میں حضور ﷺ کی سیرت اور قرآن کی آیات لکھی گئی ہیں تو ان کے انوارات کے انعکاس کی وجہ سے آپ کے مزاج میں تبدیلی آئے گی۔ اور آپ کی طرز و فکر بدل جائے گی۔ ہر روز رات کو سیرت پاک کی کتاب اس طرح باقاعدگی سے پڑھیں جیسے آپ باقاعدگی سے سکول، کالج یا دفتر جاتے ہیں۔

درختوں کو، پھولوں کو دیکھ کر ہمیں خوشی کا جو احساس ہوتا ہے ویسا ہی خوشی کا احساس ہمیں حضور ﷺ کی سیرت پاک کی کتب پڑھنے سے ہو گا۔

صفائی اور خوشبو :-

صفائی اور خوشبو حضور ﷺ کو بہت پسند تھی۔ آپ اپنا بستر ایک دن کے بعد ضرور تبدیل کریں۔ اکثر لوگوں کے بچے پرتیل کے نشانات لگے ہوتے ہیں۔ آپ اپنے بستر اور بچے صاف ستھرے رکھیں

سونے سے پہلے کپڑے ڈھیلے ڈھالے اور صاف ستھرے ہونے

چاہئیں اور خوشبودر لگانی چاہئے۔

رات کو آپ جس خیال میں سوئیں گے تو آپ کو خواب بھی دیے  
ہی آئیں گے اب اگر آپ حضور ﷺ کی سیرت کو پڑھ کر سوئیں گے تو ان  
کے انوارات آپ کے گرد ضرور گردش کریں گے اور آپ کو خواب بھی اچھے  
آئیں گے۔

اگر آپ بہت ہی زیادہ تھکے ہوئے ہیں تو سیرت پاک کی کتاب کو  
جو آپ کے بچے کے نیچے ہے اسے بہت عزت اور احترام سے چوم کر سینے  
سے لگائیں اور رکھ دیں۔

دوسرا کام یہ ضرور کریں کہ رات کو سونے سے پہلے دن بھر کے  
کاموں کا محاسبہ ضرور کریں۔ محاسبہ کا عمل کسی حال میں نہیں چھوڑنا۔ ایک  
ڈائری پر نوٹ ضرور کریں۔ جب آدمی یہ نوٹ کرے گا کہ اسے دن میں  
پچاس بار ضمیر نے علامت کی تو اسے کبھی خوشی نہیں ہوگی۔ وہ ضرور اس کو کم  
کرنے کی کوشش کرے گا۔

دن بھر میں کی ہوئی غلطیوں کے بارے میں سوچیں اور ان کی اللہ  
تعالیٰ سے سچے دل سے توبہ کر لیں تو اللہ تعالیٰ آپ کو ضرور معاف کر دیں  
گے۔

رات کو محاسبہ کی مشق کے بعد آپ ذہنی طور پر بالکل فریش  
(Fresh) ہو کر سوئیں گے تو صبح اسی طرح فریش (Fresh) اٹھیں گے۔  
صبح فجر کا مراقبہ ضرور کریں صبح جلدی اٹھیں اور یا جمی یا قیوم کا ذکر  
ضرور کریں۔ ذکر کو بہت اہمیت حاصل ہے حضور ﷺ کا فرمان ہے جب  
کوئی بندہ ذکر کرتا ہے تو آسمانوں پر فرشتے جو ٹولیس کی شکل میں ہوتے ہیں  
وہ بھی اس ذکر میں آپ کے ساتھ شامل ہو جاتے ہیں اب یہ فرشتے دیں

پچاس یا سو بھی ہو سکتے ہیں اس طرح فرشتوں سے انوار و تجلیات ذاکر کے دل  
میں منتقل ہوتے ہیں۔ یہ بھی تو کتنی بڑی نعمت ہے اور خوشی کی بات ہے۔

### رات کا مراقبہ :-

رات کو بھی مراقبہ ضرور کریں اکثر دن بھر کا تھکا ہوا آدمی رات کے  
مراقبے میں ذرا کوتاہی کرتا ہے لیکن آپ اس میں بھی ناغہ نہ کریں اور  
باقاعدگی سے رات کا مراقبہ بھی ضرور کریں۔

### آخرت میں سرخرو ہونے کا طریقہ :-

آخر میں مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ ایک بار میں نے  
حضور قلندر بابا اونیاءؒ سے پوچھا کہ انسان تو غلطی کا پتلا ہے آخرت میں  
سرخرور ہونے کا طریقہ کیا ہے۔ اس سلسلہ میں ہمیں کیا کرنا چاہیے؟  
تو حضور قلندر بابا اونیاءؒ نے فرمایا کہ دو باتوں پر عمل کرو انشاء اللہ  
آپ کی دنیا اور آخرت دونوں سنور جائیں گے۔

نمبر 1- ہمیشہ اس بات کی کوشش کرنا کہ کسی کی دل آزاری نہ ہو اور پھر بھی  
اگر کسی کی دل آزاری ہو جائے تو وہ چاہے چھوٹا ہو یا بڑا ہو۔

نمبر 2- اس سے Sorry کر لینا یعنی معافی مانگ لینا چاہیے۔

اس پیکچر نمبر 20 اور اس پر ٹیکنیکل (Practical) پروگرام کے  
اختتام پر مرشد کریم عظیمی صاحب نے فرمایا کہ میں نے جو باتیں آپ کو  
بتائیں ہیں ان پر مسلسل عمل کرنے سے آپ انشاء اللہ پانچ سے چھ (5-6)  
سال میں اللہ تعالیٰ کے قریب ہو جائیں گے۔

(اللہ تعالیٰ آپ کا حامی و ناصر ہو۔ خدا حافظ)

سیریل نمبر	ہدایات کی تفصیل	ہفتہ	اتوار	پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ
1-	صبح کا مراقبہ کتنی دیر کیا۔	(منٹ/گھنٹہ)						
2-	دن بھر میں کتنی بار غصہ کیا۔	(تعداد)						
3-	کسی کی دل آزاری کتنی بار کی۔	(تعداد)						
4-	معافی کتنی بار معافی۔	(تعداد)						
5-	خدمت خلق کتنی بار کی۔	(تعداد)						
6-	دن بھر میں یا جی یا قیوم کا ورد کتنا کیا	(منٹ/گھنٹہ)						
7-	دن بھر میں کتنی نمازیں ادا کیں۔	(تعداد)						
8-	سیرت کی کتاب کا کتنی دیر مطالعہ کیا۔	(منٹ/گھنٹہ)						
9-	اللہ تعالیٰ کی کتنی نعمتوں پر تفکر کیا۔	(تعداد)						
10-	غیبت کتنی بار کی۔	(تعداد)						
11-	ضمیر نے کتنی بار ملامت کیا۔	(تعداد)						
12-	سونے سے پہلے یا سہ کتنی دیر کیا۔	(منٹ/گھنٹہ)						
13-	رات کا مراقبہ کتنی دیر کیا۔	(منٹ/گھنٹہ)						
14-	دن بھر میں نیند کتنے گھنٹے لی۔	(گھنٹے)						
15-	دن بھر میں کتنی پریشانیوں/ناخوشیوں ہوئیں۔	(تعداد)						
16-	دن بھر میں کتنی خوشیاں ہوئیں۔	(تعداد)						
17-	دن بھر میں اللہ تعالیٰ کا شکر کتنی بار کیا۔	(تعداد)						